

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN KOORDINASI DAN LATIHAN  
*COERVER* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
SISWA SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA (SSO)  
REAL MADRID UNY USIA 10 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana



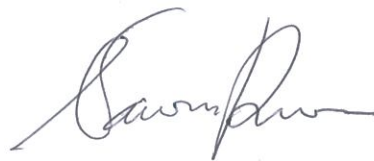
Oleh:  
Nanang Ristanto  
12602241055

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Kombinasi Latihan Koordinasi dan Latihan *Coerver* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid UNY Usia 10 Tahun" ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 30 April 2016  
Pembimbing



Nawan Primasoni, M.Or  
NIP. 19840521 200812 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Kombinasi Latihan Koordinasi dan Latihan Coerver Terhadap Kemampuan Menggiring Bola SISWA Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid UNY Usia 10 Tahun" yang disusun oleh Nanang Ristanto, Nim. 12602241055, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

tanda tangan penguji yang tertera dalam halaman pebngesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 25 Mei 2015  
Yang Menyatakan,

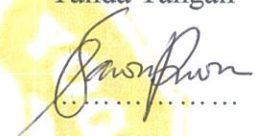


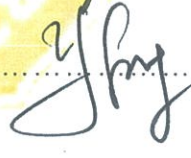


Nanang Ristanto  
NIM. 12602241055

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Latihan Koordinasi dan Latihan *Coerver* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun” yang disusun oleh Nanang Ristanto, Nim. 12602241055. Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada, senin tanggal 13 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nawan Primasoni, M.Or	Ketua		16-6-2016
Ratna Budiarti, M.Or	Sekretaris Penguji		16-6-2016
Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji I		13-6-2016
CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd. M.Or	Penguji II		14-6-2016

Yogyakarta, Juni 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707198812 1 001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **A. MOTTO**

- ❖ **Jangan Pernah Menyerah Untuk Mencoba dan Jangan Pernah Mencoba Untuk Menyerah.**

**(ALFAN ARDIANA)**

### **B. PERSEMBAHAN**

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada ALLAH SWT Tuhan penguasa alam semesta ini, karya ini saya persembahkan untuk :

- ❖ Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Badrodin dan Ibu Susiawati yang senantiasa menyayangi dan mengasihi. “Pak,Buk Niki Anak e Jenengan Saget” Semoga membuat kalian bangga.
- ❖ Semua sahabat dan teman-teman terdekat yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang senantiasa membantu dan menjadi kawan selama ini.
- ❖ Keluarga besar saya, yang telah memberikan semangat serta doa kepada saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- ❖ Teman-teman PKO angkatan 2012, terimakasih atas kebersamaan, canda-tawa, dan kekeluargaan, semoga selalu terhias indah dalam hatiku dan menjadi kenangan indah.
- ❖ ASMOR (Asrama Olahraga FIK-UNY), yang telah menampung selama ini.
- ❖ KONTRAKKAN BIRU, trimakasih.
- ❖ KONTRAKAN SEPARTAN, trimakasih.
- ❖ Rumah ke dua (Krapyak) trimakasih.

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN KOORDINASI DAN LATIHAN  
COERVER TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
SISWA SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA (SSO)  
REAL MADRID UNY USIA 10 TAHUN**

Oleh  
**Nanang Ristanto**  
**NIM 12602241055**

**ABSTRAK**

Penelitian ini terlarbelakangi oleh penemuan masalah dilapangan secara individual yaitu seringnya kegagalan para pemain menguasai bola ataupun melewati lawan dan demikian muncul permasalahan yang ditemukan adalah kurangnya kemampuan koordinasi dan belum menguasainya teknik *coerver*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan adalah semua siswa SSO Real Madrid UNY berjumlah 140 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa KU-10 tahun SSO Real Madrid UNY dengan teknik *purposive sampling*, adapun syarat *purposive sampling* dalam penelitian ini adalah anak usia 10 tahun, anak yang bersedia mengikuti *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan, anak yang aktif berlatih. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Short Dribbling Test* (Jens Bangsbo, 1994: 99). Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 15,91 dan rerata *posttest* sebesar 13,90 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 2,01, hal ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun memberikan perubahan yaitu lebih baik 12,63% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : *Latihan Koordinasi, Latihan Coerver, Mengginring Bola*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Latihan Koordinasi dan Latihan *Coerver* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan keolahragaan pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
3. CH Fajar Sri Wahyuniati S.Pd, M.Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin dan memberikan pengarahan.

4. Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd, M.Kes, AIFO, selaku Penasehat Akademik yang memberi pengarahannya serta bimbingan selama ini dan memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
5. Komarudin, M.Si, selaku pembina asrama olahraga dan pembina UKM sepakbola, yang telah membimbing dan menjadi orang tua selama saya kuliah di UNY.
6. Nawan Primasoni, M.Pd, selaku Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini, selaku Direktur teknik SSO Real Madrid UNY dan segenap tim pelatih SSO Real Madrid UNY atas kesempatan yang telah diberikan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi.
7. Siswa SSO Real Madrid UNY khususnya kelompok usia 10 tahun yang telah bersedia menjadi objek pada penelitian yang dilakukan dalam upaya penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang turut memberikan saran dan kritik serta bantuan dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap kritik dan saran yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak khususnya sekolah sepakbola.

Yogyakarta, Juni 2016

Nanang Ristanto



## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Surat Pernyataan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Moto dan Persembahan .....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi.....	x
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Kaji Teori.....	7
1. Hakikat Latihan.....	7
2. Hakikat Sepakbola .....	11
3. Hakikat Latihan <i>Coerver</i> .....	13
4. Hakikat Latihan Koordinasi .....	18
5. Hakikat Menggiring Bola.....	21
6. Karakteristik Anak Usia 9-11 tahun.....	22
7. SSO Real Madrid .....	24
B. Kerangka Berfikir.....	26
C. Penelitian yang Relevan.....	27
D. Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel.....	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Hasil Uji Prasyarat.....	41

C. Analisis Data.....	42
D. Pembahasan.....	43
BAB V. KESIMPULAN DAN SAR	42
A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi Penelitian.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
D. Saran-Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN .....	51

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skala Penilaian atau Norma .....	35
Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring <i>Pretest</i> .....	38
Tabel 3. Kategorisasi Kemampuan Menggiring <i>Pretest</i> .....	38
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring <i>Posttest</i> .....	39
Tabel 5. Kategorisasi Kemampuan menggiring <i>Posttest</i> .....	40
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	41
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	42
Tabel 8. Tabel Hasil Uji T .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Latihan Penguasaan Gerak .....	13
Gambar 2. Latihan Dengan Bola.....	14
Gambar 3. Latihan Melewati Lawan.....	15
Gambar 4. Latihan <i>Shooting</i> .....	16
Gambar 5. Latihan Kelincahan.....	17
Gambar 6. Latihan <i>Sliding</i> .....	18
Gambar 7. Latihan Pergerakan Tanpa Bola.....	19
Gambar 8. Desain Penelitian.....	29
Gambar 9. <i>Short Dribbling Test</i> .....	34
Gambar 10. Diagram Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring <i>Pretest</i> ...	39
Gambar 11. Diagram Hasil Tingkat Kemampuan menggiring <i>Posttest</i> ..	40
Gambar 12. Diagram Perbandingan Rata-Rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat <i>Expert Judgment</i> .....	52
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin ke SSO Real Madrid UNY .....	55
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	56
Lampiran 4. Biodata Diri Siswa SSO Real Madrid.....	59
Lampiran 5. Daftar Hadir .....	64
Lampiran 6. Instrumen Pelaksanaan <i>Test</i> .....	65
Lampiran 7. <i>Treatment</i> .....	66
Lampiran 8. Daftar Preetest dan <i>Posttest</i> .....	83
Lampiran 9. Lembar Statistik, Normalitas dan Homogenitas.....	85
Lampiran 10. Uji-t Menggunakan SPSS.....	89
Lampiran 11. Dokumentasi Foto penelitian.....	94

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola adalah permainan yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Di era modern sekarang ini sepakbola sangat digemari oleh semua kalangan. Sepakbola merupakan permainan beregu dengan menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Suharsono, 1983: 70). Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri dari serangan lawan. Menurut Sucipto (2000: 7), suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw*.

Sepakbola tidak hanya sebagai permainan rekreasi, tetapi juga sebagai permainan prestasi. Hal ini yang menjadi pembeda permainan olahraga sepakbola dengan permainan olahraga yang lain. Untuk mencapai prestasi optimal tentu diperlukan banyak komponen meliputi penguasaan teknik, taktik, fisik dan mental. Menurut Sowarno K (2001: 1) untuk dapat menguasai dan melakukan suatu macam teknik yang baik memerlukan waktu yang lama, sehingga diperlihatkan juga unsur fisik yang baik. Selain unsur fisik, teknik juga memiliki peranan besar dalam rangka mencapai prestasi yang optimal.

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (M.Fuqron H, 1995:

19). Ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain. Menurut Sucipto (2000: 17) Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Teknik menggiring bola atau *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang mutlak dimiliki setiap individu pemain sepakbola. Menurut Danny Mielke (2007: 1) *Dribbling* adalah ketrampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Sucipto dkk (2000: 28) Berpendapat menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Teknik menggiring bola yang sering digunakan untuk melewati lawan dan menguasai bola sepenuhnya dan membongkar pertahanan, teknik ini sering digunakan pemain-pemain kelas dunia sebut saja Diego Maradona dan Leonel Messi dari Argentina yang sangat terkenal karena memiliki kemampuan menggiring bola yang sangat baik dan berkualitas.

Menurut Herwin (2004: 21-24) teknik dalam sepakbola meliputi teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola dalam sepakbola seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berputar, berbelok, meluncur (*sliding*) dan berhenti mendadak. Sedangkan teknik dengan bola meliputi *passing*, *dribbling*, *shooting*, *controlling*, *heading*,

*feinting, sliding tackle, throw-in, dan goal keeping.* Hal senada dikemukakan oleh Soewarno (2001: 12) teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang. Salah satu teknik tanpa bola adalah koordinasi. Latihan koordinasi merupakan salah satu bentuk latihan kelincihan dalam sepakbola. Selain melatih kelincihan koordinasi juga melatih keseimbangan dan koneksi antar anggota tubuh. Oleh Karena itu koordinasi sangat diperlukan dan harus dikuasai oleh semua pemain.

*Coerver* adalah salah satu metode latihan sepakbola yang menuntut pemain harus sebanyak mungkin bertemu dengan bola dan harus fokus untuk diajarkan satu bentuk latihan teknik terlebih dahulu baru setelah bisa, beranjak ke teknik selanjutnya Coerver, Wiel. (1985). Adapun prosesnya adalah pertama mengajarkan teknik bola berupa sentuhan bola, kedua memanfaatkan teknik tersebut untuk mengatasi lawan dengan mempertahankan bola, ketiga belajar melewati lawan, keempat menembak atau menendang setelah melakukan teknik, kelima diberikan kondisi fisik dalam permainan, keenam setelah teknik menyerang dikuasai, maka belajar teknik bertahan. Terakhir adalah belajar pergerakan tanpa bola untuk kerjasama tim. Semua itu harus dilakukan dengan banyak bersentuhan dengan bola, dengan pemain banyak bertemu bola, maka



keterampilannya untuk memainkan bola akan meningkat. Kombinasi latihan koordinasi dengan latihan *coerver* adalah latihan yang menggabungkan latihan kelincahan tanpa bola dan kelincahan dengan bola, latihan yang demikian diharapkan ada peningkatan kemampuan menggiring bola pada anak.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dalam pertandingan ASPROV DIY dan Baturetno Cup tahun 2015 di kelompok usia 10 tahun kususnya pemain SSO Real Madrid UNY kelompok usia 10 tahun, dapat ditemui permasalahan kususya permasalahan secara individu, yaitu kemampuan *dribbling* dan koordinasi kurang baik. Hal ini bisa dilihat saat pertandingan, dimana dalam momen 1 lawan 1 dimana penguasaan bola dan koordinasi sangat diperlukan namun banyak anak yang masih kebingungan dengan apa yang harus dilakukannya sehingga seringkali pemain gagal menguasai bola ataupun melewati lawan. Selain itu kemampuan kaki kanan dan kiri para pemain tidak sama kuat atau seimbang, bisa dilihat saat menguasai bola, menggiring bola dan mengarahkan bola masih mengandalkan kaki terkuat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui apakah berlatih menggunakan kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY usia 10 tahun, dengan melihat latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi Latihan koordinasi Dan

Latihan Coerver Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid UNY Usia 10 Tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* siswa SSO Real Madrid kelompok usia 10 tahun kurang baik.
2. Siswa SSO Real Madrid kelompok usia 10 tahun kurang mahir atau kurang lincah dalam menguasai bola.
3. Siswa SSO Real Madrid kelompok usia 10 tahun masih kurang dalam kemampuan koordinasi.
4. Belum diketahui pengaruh kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY usia 10 tahun.
5. Tidak seimbangny kekuatan kaki kanan dan kaki kiri siswa SSO Real Madrid UNY usia 10 tahun.

## **C. Batasan Masalah**

Bentuk latihan koordinasi dan latihan *coerver* tentu sangat beragam, apalagi mengkombinasikan kedua latihan tersebut, sehingga bisa banyak kombinasi dan variasi yang dapat dilakukan. Oleh karena itu perlu ada pembatasan masalah agar masalah yang dibahas tidak melebar serta pembahasan lebih fokus dan jelas. Dengan mempertimbangkan kemampuan penulis, masalah penelitian ini dibatasi hanya Pengaruh

Kombinasi Latihan Koordinasi dan Latihan *Coerver* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid UNY.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang diuraikan, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Adakah Pengaruh Kombinasi Latihan Koordinasi dan Latihan *Coerver* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid UNY”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Latihan Koordinasi Dan Latihan *Coerver* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid UNY Usia 10 Tahun.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi pemain khususnya berupa peningkatan kemampuan menggiring bola melalui kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* yang telah dilakukan. Bagi pelatih bisa menjadi informasi bahwa dengan kombinasi latihan koordinasi dengan latihan *coerver* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan informasi pada pihak terkait tentang peran kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Latihan**

##### **a. Pengertian Latihan**

Latihan adalah cara meningkatkan kemampuan. Sukadiyanto (2011: 1) mengemukakan bahwa latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 5).

Keberhasilan pembinaan olahraga pada umumnya dihasilkan oleh perencanaan, kerja keras, tanggung jawab, dan latihan terus menerus. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Rusli Lutan, 2002: 3).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal.

Sukadiyanto (2011: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut: (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat

kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif artinya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan. Bersumber dari berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah proses pengoptimalan kualitas fungsional fisiologis dan psikologis olahragawan agar dapat meraih prestasi yang lebih baik.

## **b. Prinsip Dan Tujuan Latihan**

Sukadiyanto (2011: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus.
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik.
- 4) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Terkait dengan prinsip latihan, Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47) membagi tiga yaitu:

- 1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan.
- 2) Prinsip Kembali Asal (*Reversible*). Maksudnya, adaptasi latihan yang dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat.

- 3) Prinsip Kekhususan (Specifity). Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

Djoko Pekik Irianto (2002: 51). Terkait dengan beban latihan, di bagi mejadi menjadi:

- 1) Volume menyatakan tingkat kuantitas. Besarnya latihan dinyatakan dalam: jumlah ulangan, jumlah seri atau set, jarak yang ditempuh.
- 2) Intensitas diartikan dengan kualitas penampilan. Ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Intensitas ditunjukkan dengan: beban yang diangkat dalam satu usaha, langkah dari latihan (pelan-pelan, cepat, lancar, eksplosif, optimal).
- 3) Densitas (kepadatan) menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan.
- 4) Durasi menandakan waktu berlangsungnya suatu sesi latihan, durasi tersebut juga dapat menunjukkan jumlah latihan per jam, per hari, per minggu.
- 5) Frekuensi berarti jumlah sesi latihan dalam suatu periode tertentu (hari, minggu, bulan).

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

## **2. Hakikat Sepakbola**

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2002: 11). Menurut Luxbacher (1997: 2) Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11

orang. Masing-masing mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol dengan tangan di dalam daerah penalti, yaitu daerah yang berukuran 44 *yard* dan 18 *yard* pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai atau kepala.

Menurut Soedjono (1995: 103), sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan. Didalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Menurut Sukintaka (1992: 5) Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain diatas lapangan dan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri yang diperlukan kerjasama dan tolong menolong di antara teman. Sepakbola dimainkan selama 2 kali 45 menit, dimainkan dilapangan persegi panjang dan terbagi menjadi dua wilayah dengan dua gawang persegi panjang pada setiap wilayahnya, pertandingan sepak bola dipimpin oleh 1 orang wasit, 2 asisten wasit dan 1 wasit cadangan.

Tujuan utama dan paling penting diharapkan untuk dunia pendidikan, sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerjasama, interaksi sosial, pendidikan moral.

Gerakan dalam permainan sepakbola sangat kompleks, seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentak dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepakbola (Sucipto, 2000: 7).

### **3. Hakikat Latihan Coerver**

Wiel Coerver adalah seorang ahli sepakbola yang sempat melatih tim-tim besar. Pemikiran-pemikirannya tentang sepakbola banyak mengilhami pelatih-pelatih lain dalam proses melatih. Pikiran dasarnya sederhana, bahwa diusia pembinaan pemain haruslah dilatih dengan banyak melibatkan sentuhan terhadap bola. Hal inilah yang diterjemahkan oleh Wiel Coerver ke dalam metode kepelatihan yang diciptakan dan diberi nama *coerver methods*. *Coerver methods* yang dikembangkan oleh Wiel Coerver adalah sebuah metode yang pada dasarnya membagi latihan menjadi beberapa bagian. Dalam bukunya yang berjudul sepakbola, Wiel Coerver membagi tahapan dasar latihan menjadi 7 bagian (Wiel Coerver, 1985: 13).

Fase pertama, orang harus latihan dengan bola sebanyak-banyaknya sehingga menjamin kemampuan penguasaan bola dan



badannya. Dalam fase pelajaran kedua, latihan dilanjutkan dengan memanfaatkan teknik bola yang sudah didapatkan dari latihan fase pertama. Dalam fase pelajaran ketiga, belajar seorang diri dan dengan bantuan seorang rekan melewati seorang lawan. Dalam fase pelajaran keempat, dilatih menembak, menyundul bola, dan melepas tembakan sesudah menyelesaikan suatu aksi perseorangan. Dalam fase pelajaran kelima menjadi jelas, bahwa sementara memahirkan berbagai teknik seorang pelajar otomatis mencapai kondisi optimal untuk suatu pertandingan. Dalam fase pelajaran keenam, setelah teknik menyerang dikuasai, baru dilatih cara bertahan. Dalam fase pelajaran ketujuh, tekanan terletak pada lari tanpa bol, agar selama pertandingan pada saat yang tepat dapat berada di tempat yang tepat. Adapun 7 bagian tersebut adalah (Wiel Coerver, 1985: 13).

**a. Bagian pertama (latihan dengan bola atau penguasaan gerak tubuh).**

Dalam latihan bagian pertama ini fokus utama adalah membentuk kemampuan dasar pemain dengan bola. menggulirkan bola dengan berbagai perenaan kaki sehingga *ball feeling* pemain bagus, memberikan berbagai variasi gerakan untuk menambah koordinasi



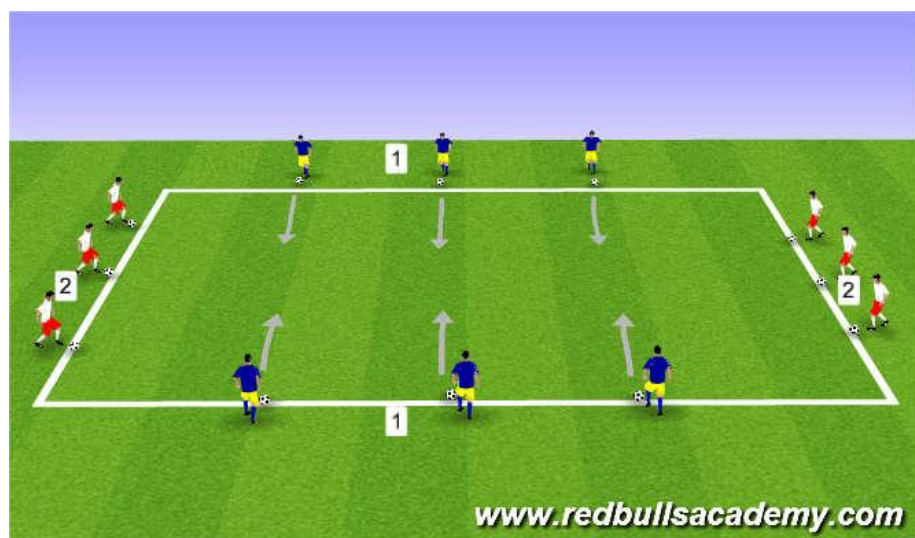
Gambar 1. Salah Satu Latihan Penguasaan Gerak Tubuh dan Bola tubuhnya merupakan tujuan utama dalam latihan bagian pertama. Menurut Wiel Coerver (1985: 19), sasaran yang hendak kita capai dalam tahap pembinaan pertama adalah penguasaan gerak tubuh dan bola dengan sebaik mungkin.

Dalam fase latihan pertama ini pun Wiel Coerver membaginya menjadi tujuh bagian lagi. Pertama teknik dasar, kelenturan dan kelincahan mengendalikan bola, olah gerak cepat dengan bola, membawa bola tanpa memandang ke arahnya, gerak tipu dengan bola, kreativitas dan improvisasi, dan teknik menendang dan menerima bola.

**b. Bagian kedua (memanfaatkan teknik pertama atau mengendalikan lawan).**

Setelah pemain berhasil menguasai gerak tubuhnya dan memiliki kemampuan mengendalikan bola dengan baik, maka dibagian kedua ini pemain diajarkan untuk memanfaatkan teknik yang didapatkan dari pelajaran bagian pertama untuk mengendalikan lawan.

Setelah dialami keberhasilan dalam tahap pembinaan pertama, semangat dan rangsangan semakin mengembangkan kemampuan bermain sepakbola kini akan bertambah besar. Rasa yakin pada diri sendiri serta moril pemain sudah begitu besar, sehingga ingin sekali rasanya mendapat kesempatan untuk mengendalikan lawan dengan menerapkan teknik-teknik yang sudah dikuasai. Dan memang itulah yang diutamakan dalam tahap pembinaan kedua ini (Wiel Coerver, 1985: 93).



Gambar 2. Latihan Menerima dan Membawa Bola

Untuk bagian kedua ini pun Wiel Coerver masih membagi menjadi empat bagian. Pertama menerima dan membawa bola, melindungi bola (*screening*), menggiring bola ke tempat bebas, dan permainan.

**c. Bagian ketiga (melewati lawan atau menerobos cegatan lawan)**

Bagian ketiga, latihan difokuskan untuk berani memunculkan gerakan-gerakan yang telah dipelajari dan dilatihkan di bagian pertama dan kedua untuk bisa melewati lawan bukan hanya mengendalikan lawan lagi. Oleh karenanya, selain mengajarkan teknik dalam 1 vs 1 *attacking*, pelatih juga harus memberikan semangat agar pemain mempunyai kepercayaan diri untuk melewati lawan saat terjadi situasi 1 vs 1.



Gambar 3. Latihan Melewati Lawan (1 vs 1)

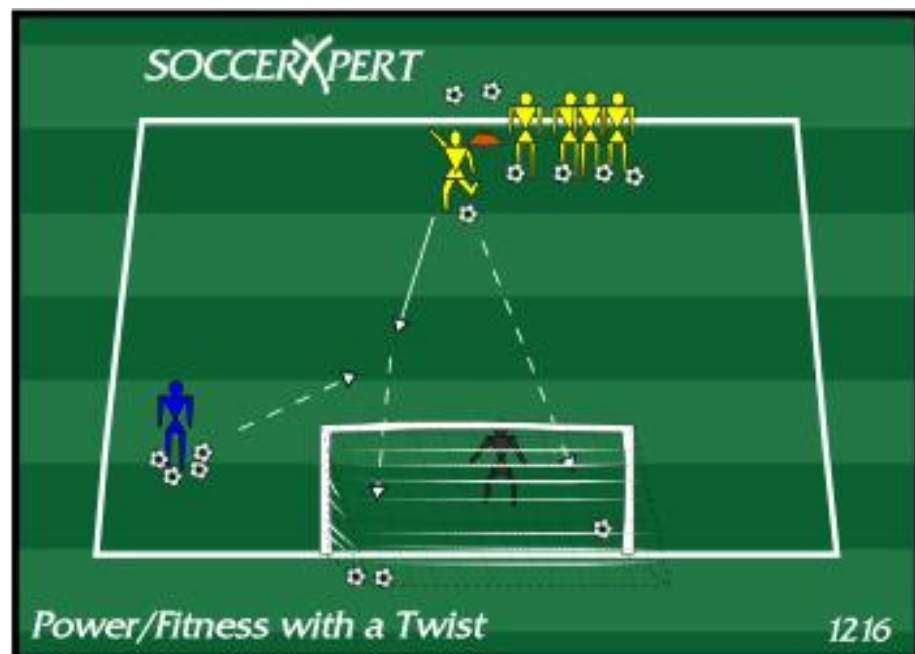
Untuk bagian pelajaran keempat, Wiel Coerver membagi menjadi lima bagian lagi. Gerakan-gerakan untuk melewati, melewati lawan, kombinasi “satu-dua”, penerobosan dari belakang atau lewat samping, permainan.

**d. Bagian keempat (belajar menembak atau menyelesaikan peluang)**

Setelah teknik individu matang, maka pelajaran dilanjutkan untuk bagaimana cara menembak bola sehingga menjadi gol atau menyelesaikan peluang yang sudah berhasil dibuat. Menurut Wiel

Coerver (1985: 151), penciptaan peluang terutama harus terjadi di daerah pinalti lawan, karena disitulah ditentukan hasil pertandingan. Dalam bagian ini, Wiel Coerver membagi menjadi empat bagian lagi yaitu menembak ke gawang, menyundul ke gawang, aksi perseorangan, dan permainan.

Karena kini sudah memiliki kemampuan untuk menerobos lawan, pemain begitu mendapat bola merasakan adanya dorongan keras dalam dirinya untuk bergerak ke arah gawang lawan dan



Gambar 4. Latihan Menembak ke Gawang

mencetak gol. Pemain tidak bersikap ragu-ragu lagi, melainkan sudah menjelma menjadi penyerang tangguh (Wiel Coerver, 1985: 151).

**e. Bagian kelima (kondisi pertandingan atau mutu kondisi)**

Bagian kelima ini adalah bagian dimana pelatih harus fokus untuk meningkatkan kemampuan jasmani dari pemain. Namun karena tujuannya akan mencetak pemain sepakbola yang handal, maka latihan-latihan yang dibuat haruslah realistis dan sesuai dengan keadaan saat pertandingan. Menurut Coerver (1985: 173), pelatih harus mengetahui materi latihan realistik yang diperlukan untuk meningkatkan daya koordinasi, kecepatan, tenaga eksplosif, dan stamina atau daya tahan pemain.



Gambar 5. Latihan Kelincahan

Sama seperti bagian-bagian sebelumnya, dibagian kelima ini pun Wiel Coerver membagi metode latihannya menjadi lima. Pertama kelincahan dan kecekatan, dasar stamina, kecepatan, daya tahan dan kemampuan bermain cepat, tenaga eksplosif.

**f. Bagian keenam (Cara bertahan atau kemampuan bertahan)**

Bagian keenam, setelah semua teknik menyerang dikuasai saatnya membentuk kemampuan bertahan. Pada dasarnya, pemain yang sudah memiliki pengendalian gerak tubuh baik maka akan mudah untuk mempelajari teknik bertahan. Karena dalam bertahan pemain hanya harus memiliki koordinasi tubuh serta pengendalian tubuh saat lawan sedang berusaha melakukan gerakan-gerakan untuk melewati pemain bertahan. Menurut Wiel Coerver (1985: 185), pemain berbakat dari segi teknik mampu mengendalikan tubuhnya dengan begitu rupa, sehingga sikapnya dalam melakukan pertahanan akan jauh lebih besar.

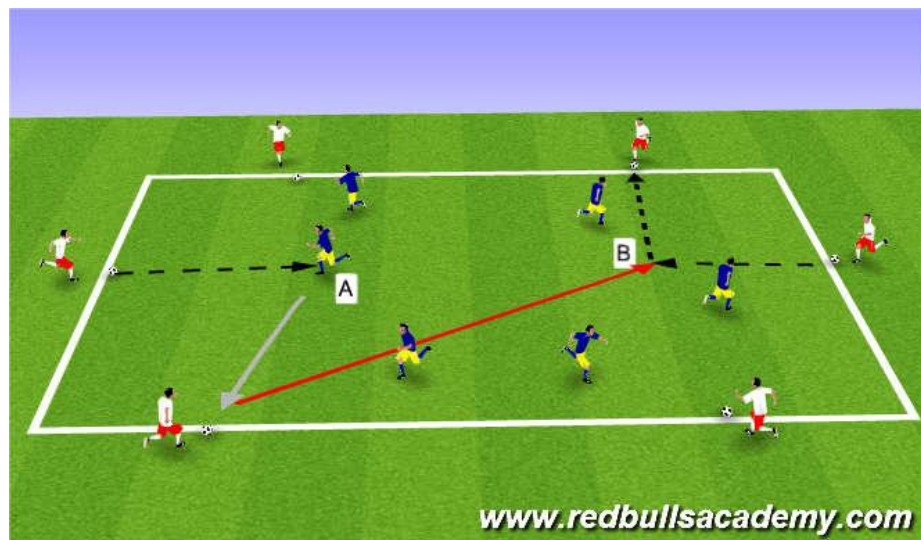


Gambar 6. Latihan *Sliding*

**g. Bagian ketujuh (Pergerakan tanpa bola)**



Tahap terakhir dalam metode latihan ini adalah tentang pergerakan tanpa bola pemain. Tujuan dari latihan terakhir ini tentu untuk membentuk *team-work*. Menurut Wiel Coerver (1985: 191), sampai saat ini belum pernah disinggung istilah *team-work* yang begitu populer, karena pemain yang belum memiliki kemampuan teknik takkan dapat melakukannya dengan baik. Sebelum bermain dengan sistem *team-work*, terlebih dulu masing-masing pemain harus dikembangkan ketangguhannya.



Gambar 7. Latihan Pergerakan Tanpa Bola

Metode latihan coerver memang identik dengan usia pembinaan, dengan latihan yang *variasi*, sangat cocok untuk usia pembinaan atau usia dini, dengan mengkreasikan dan menggabungkan sesuai kebutuhan sehingga tidak perlu mengikuti rencana pelatihan secara persis.



#### **4. Hakikat Latihan Koordinasi**

Koordinasi adalah situasi yang sangat bervariasi yang ditemui dilapangan sepakbola, faktor yang membuat olahraga sangat populer dan luar biasa, menarik untuk muda dan tua. koordinasi dianggap penting, bahkan penting bagi pemain sepakbola yang menemukan diri mereka dalam berbagai macam situasi dan harus melakukan banyak gerakan yang berbeda Erich R, (2000: 1).

Menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 77) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien.

Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Menurut Rusli Lutan (2000:77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang

individu/anak dalam memadukan berbagai macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara cepat dan tepat.

Mengenai indikator koordinasi, Sukadiyanto (2011: 139) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang dan persendian merupakan koordinasi neuromuskuler. Menurut Sukadiyanto (2011: 139) koordinasi neuromuskuler adalah setiap gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga.

Menurut Bompas dalam Sukadiyanto (2011: 149) pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan. Dalam permainan sepakbola menggunakan koordinasi khusus.

Koordinasi sebagai dasar sepakbola, oleh karenanya beberapa otot yang diperlukan untuk memungkinkan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan sepakbola dengan baik, cepat, kuat dan

lincah. Untuk melakukan itu semua membutuhkan otot-otot yang terkontrol dan terlatih (Peter Schreiner, 2000: 5).

Keterampilan dan komponen diajarkan dan dikondisikan dalam latihan koordinasi. Pemain sepakbola harus melakukan latihan koordinasi umum sedini mungkin, sehingga mereka dapat belajar untuk menggerakkan tubuh mereka, tepatnya di berbagai kondisi dan dengan berbagai cara. Semakin baik ia dapat mengontrol otot-ototnya dan dengan bantuan sistem sarafnya pemain dapat bergerak dengan efisien. banyak latihan dapat ditemukan, pada umumnya kegiatan gerakan adalah termotivasi, terkonsentrasi dan bervariasi.

## **5. Hakikat Menggiring Bola atau *Dribbling***

*Dribbling* atau menggiring bola merupakan teknik dasar namun ini bisa menjadi pembeda antar pemain. Banyak pemain yang memiliki dan menguasai teknik ini, namun hanya beberapa pemain saja yang memiliki keberanian untuk memunculkan teknik ini dalam pertandingan sesungguhnya. Oleh karenanya dalam setiap latihan harus ditekankan agar para pemain berani untuk melakukan *dribbling*.

*Dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Justinus Lhaksana, 2011: 33). Dengan memperhatikan pentingnya teknik *dribbling*, maka perlu mengasah kemampuan menggiring bola sejak dini.

## **6. Hakekat Karakteristik Anak Usia 9-11 Tahun**

Sebagai calon pelatih yang nantinya akan berhadapan dengan anak tingkat sekolah dasar atau usia 9-11 tahun, maka perlu mengetahui tentang ciri-ciri atau karakteristik anak usia sekolah dasar atau usia 9-11 tahun. Menurut Anarino dalam Remmy Muchtar (1992: 19) Karakteristik ini ditinjau dari segi fisik, mental dan sosial/emosional. Adapun 3 komponen tersebut sebagai berikut:

### **a. Karakteristik Fisik**

- 1) Pertumbuhan tinggi badan lambat.
- 2) Pertumbuhan berat badan lambat, tapi mantap.
- 3) Perkembangan kekuatan berangsur-angsur meningkat.
- 4) Temperatur tubuh terkadang sering berubah.

### **b. Karakteristik Mental**

- 1) Perkembangan kemampuan beralih makin baik.
- 2) Kemampuan melihat masalah secara menyeluruh meningkat.
- 3) Kemampuan berkonsentrasi makin baik.
- 4) Kemampuan berimajinasi makin baik, tapi sukar mengungkapkan.

### **c. Karakteristik Sosial/Emosional**

- 1) Lebih suka bergaul dengan teman sejenis, suka membentuk kelompok atau “gang”.
- 2) Kagum dengan sifat menantang pada orang dewasa, dan otoriter.
- 3) Keberhasilan dan kerapian dianggap sebagai sikap benci.
- 4) Berusaha keras untuk menjadi pemain yang terbaik agar diakui dan dikagumi oleh teman atau kelompok.
- 5) Bermain lebih keras dan lebih rebut.
- 6) Senang bertualang dan merusak.
- 7) Tidak suka dipanggil dengan pengecut atau penakut.

Adapun sifat dari tiga komponen yang sudah dipaparkan adalah sebagai berikut:

### **a. Karakteristik Fisik**

- 1) Siap untuk gerak cepat/tiba-tiba.
- 2) Penuh dengan energi dan antusiasme.
- 3) Seluruh tubuh ikut dilibatkan.
- 4) Menyukai skill yang melebihi kemampuan pertumbuhan diri sendiri.

- 5) Kurang dalam penguasaan gerak yang halus.
- 6) Kemampuan penguasaan skill yang menuntut koordinasi semakin baik.
- 7) Penguasaan anggota gerak semakin maju.

**b. Karakteristik Mental**

- 1) Agresif.
- 2) Minat meluas terhadap berbagai hal.
- 3) Tidak mampu melakukan satu hal yang sama untuk waktu yang lama.
- 4) Memerlukan perlindungan dan kegagalan.
- 5) Suka menyelidiki sesuatu dengan aktif/

**c. Karakteristik Sosial**

- 1) Penguasaan lingkungan.
- 2) Penguasaan diri sendiri berkembang
- 3) Belajar kerja sama dari orang lain
- 4) Mulai belajar tentang peran sosial.
- 5) Orientasi masih bersifat individu

Berdasarkan karakteristik pemain muda tersebut, maka jelas bahwa melatih mereka harus berpedoman kepada hal-hal seperti berikut:

- 1) Membentuk kemampuan dasar (basic skill)
- 2) Menitik beratkan kepada kebutuhan individu
- 3) Memperhatikan keseimbangan yang baik antara kegiatan dan istirahat
- 4) Kegiatan mempunyai keragaman yang bermacam-macam dan luas
- 5) Dirancang agar pemain mudanini terhindar da mengalami berbagai kegagalan.

## **7. Profil SSO Real Madrid UNY**

SSO Real Madrid Fundacion UNY Yogyakarta merupakan satu dari 6 sekolah social olahraga yang didirikan oleh yayasan Real Madrid dan ISSD di Indonesia. SSO Real Madrid Fundacion UNY diresmikan oleh mentri pemuda dan olahraga pada tanggal 3 maret 2012, dan mengusung visi mencetak pemain prefisional, mandiri, dan berkarakter. SSO Real Madrid Fundacion UNY melaksanakan kegiatan pembinaan

sepakbola usia dini yang di dalamnya juga mengembangkan *skill of life* dan ketrampilan bermain sepakbola.

Untuk Mencapai visi mencetak pemain prefisional, mandiri, dan berkarakter, SSO Real Madrid Fundacion UNY mengintepretasikan langkah-langkahnya dalam beberapa misi, diantaranya:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan bermain sepakbola yang kreatif serta inovatif sesuai dengan lima konten dari yayasan Real Madrid.
- 2) Melaksanakan penelitian yang mengandung proses pendidikan dan pelatihan, yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa.
- 3) Menyelenggarakan program-program pendukung untuk mengoptimalkan kemandirian dan karakter siswa.
- 4) Memelihara suasana pendidikan dan pelatihan yang menjamin mutu dan sinergitas penyelenggaraan antara pengelola, orang tua siswa, dan lembaga pendukung secara sistematis, efisien, dan demokratis.

Sulistiyono, M.Or, dosen FIK UNY sekaligus wakil kepala sekolah SSO Real Madrid menjelaskan bahwa pada saat ini SSO Real Madrid foundation UNY telah memiliki 6 kelas, keseluruhan siswa dibagi menjadi tiga level yaitu level satu yang akan lulus pada usia 13 tahun, level dua akan lulus pada usia 15 tahun, dan level tiga akan lulus 18 tahun. Jadwal latihan usia 10-15 tahun seminggu tiga kali (2jam/pertemuan), adapun usia

16-18 tahun seminggu 4 kali (2jam/pertemuan). Dengan manajemen yang baik anak-anak akan berlatih dengan ketentuan yang benar dan akan menjumpai teknik dasar yang lengkap.

SSO Real Madrid merupakan salah satu sekolah sepak bola terpopuler di Yogyakarta, dengan minat siswa yang tinggi serta pengelolaan yang profesional dan juga didukung infrastruktur yang baik menjadikan salah satu sekolah sepakbola yang paling populer dan digemari di Yogyakarta.

## **B. Kerangka Berfikir**

Gerakan sepakbola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentak dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepakbola (Sucipto, 2000: 7). Dengan gerakan yang kompleks diperlukan kelincahan dan ketrampilan mengolah bola dan salah satu teknik dasar yang memerlukan kelincahan adalah menggiring bola atau *dribbling*. Teknik yang mampu membuat pembeda dalam satu pertandingan memerlukan latihan.

Ada berbagai faktor dalam sepakbola untuk memenangkan pertandingan salah satunya kemampuan individu para pemain, kemampuan individu yang dimaksudkan adalah penggabungan antara teknik, taktik, fisik dan mental. Salah satu faktor yang mampu mendongkrak performa tim adalah teknik, yang di dalamnya ada teknik *dribbling* yang membuat pembeda setiap individu, kemampuan tersebut juga dapat menguntungkan tim.

Memberikan latihan pada anak-anak dibutuhkan kreativitas yang tinggi, banyak cara meningkatkan kemampuan menggiring bola, salah satu cara yang efektif adalah dengan latihan koordinasi yang dikombinasikan latihan *coerver*. Latihan ini sangat cocok untuk usia dini atau siswa SSB, karena dalam latihan ini banyak unsur yang terlibat selain kelincahan latihan yang mengkombinasikan latihan *coerver* melatih *ball feeling* anak.

Mengetahui jenis latihan yang dapat dimodifikasi maka pelatih dapat mengembangkan dan memodifikasi sesuai kebutuhan pemain, latihan yang mengkombinasikan latihan koordinasi dengan *coerver* diberikan kepada subjek selama 16 kali dan 1 kali *pre test* diawal pertemuan dan 1 kali *post test* diakhir pertemuan.

### **C. Penelitian Yang Relevan**

Terkait dengan penelitian pengaruh kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola, penelitian yang relevan adalah Hermawan (2013) yang berjudul “Pengaruh *Coerver* Methods Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Futsal Pemain Tim SMA 8 Yogyakarta”. Desain yang digunakan penelitian ini adalah “*Control Group Pretest-Posttest Design*”, penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh *coerver methods* terhadap peningkatan kecakapan bermain futsal. Dengan menggunakan metode latihan yang diciptakan oleh Wiel Coerver maka terdapat relevansi dengan penelitian yang dilakukan. Hasilnya ada pengaruh *coerver methods* terhadap peningkatan kecakapan bermain futsal, dengan demikian adanya pengaruh dalam penelitian tersebut maka *coerver methods*



lebih cocok untuk menjadi salah satu metode latihan. Penelitian yang relevan berikutnya adalah David Fendi (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikules Sepakbola Sma N 7 Purworejo”. Penelitian tersebut adalah penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian menggunakan *pree test-treatmen-post tes* dengan teknik pengumpulan sampel dengan teknik *purposive sampling*, maka terdapat relevansi terhadap penelitian yang dilakukan penulis.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir diatas, maka hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh positif Kombinasi Latihan Koordinasi dan Latihan *Coerver* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid UNY usia 10 tahun.

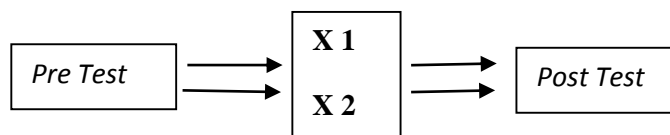
### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental tujuannya adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasikan semua variabel yang relevan (Sumadi Suryabrata, 1988: 36).

Menurut Suharsimi Arikunto (1990: 272) penelitian eksperimental merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya akibat yang diperoleh dari suatu obyek yang diteliti. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah pengaruh kombinasi latihan koordinasi dengan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO RealMadrid UNY usia 10 tahun.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One group pretest posttest design*”, yaitu satu kelompok eksperimen diukur variabel dependennya (*pretest*), kemudian diberikan stimulus dan diukur kembali variabel dependennya (*post test*), tanpa ada kelompok pembanding. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 8. Desain Penelitian

Keterangan:

X1 : Koordinasi

X2 : *Coerver*

Y : Menggiring bola

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Agar tidak terjadi salah pengertian tentang istilah yang ada pada tiap-tiap variabel penelitian maka dalam penelitian ini perlu ada definisi operasional variabel. Adapun istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

### **1. Kombinasi latihan Koordinasi dan *coerver***

Kombinasi latihan Koordinasi dan *coerver* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran secara cepat dan efisien dengan penuh ketepatan dan akan diukur dengan menggunakan *Short Dribbling Test*.

### **2. Menggiring bola/*Dribbling***

Menggiring bola/*Dribbling* adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kemampuan *dribbling* dengan menggunakan *Short Dribbling Test*.

## **C. Waktu dan Tempat Penelitian**

Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan Mei 2016 bertempat distadiun UNY.

Adapun jadwal pelaksanaan sebagai berikut:

1. *Pretes*
2. Perlakuan
3. *Postest*

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2011: 61), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: Obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSO Realmarid UNY yang berjumlah 140 siswa yang terbagi menjadi 6 kelas yaitu Happy Game 30 siswa, Kelas A (kelompok usia 10 tahun) 23 siswa, Kelas B (kelompok usia 11 tahun) 25 siswa, Kelas C (kelompok usia 12 tahun) 21 siswa, Kelas D (kelompok usia 13 tahun) 30 siswa, Kelas E (kelompok usia 14-16 tahun) 14 siswa

##### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* (pengambilan sampel berdasarkan tujuan), dalam memilih pengambilan sampel ini perlu beberapa pedoman yang perlu dipertimbangkan (Sukandarmedi (2002: 65) yaitu:

1. Pengambilan sampel sesuai dengan tujuan.
2. Jumlah atau ukuran sampel tidak dipermasalahkan.

3. Unit sampel yang dihubungi sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian.

Adapun kriteria-kriteria yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian adalah :

1. Anak Usia 10 Tahun.
2. Bersedia mengikuti proses *treatment* selama 16 kali pertemuan.
3. Anak yang aktif berlatih.

*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan populasi sebanyak 140 orang, hanya 23 orang yang memenuhi syarat dan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu pemain KU-10 tahun, pemain yang aktif mengikuti latihan, dan pemain yang bersedia mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir.

#### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat bantu pada waktu penelitian menggunakan suatu metode pengumpulan data. Instrumen yang akan digunakan dalam pengambilan data variabel yaitu instrumen *Short Dribbling Test* untuk mengukur kemampuan menggiring bola (Jens Bangsbo, 1994: 99).

##### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel

yang diamati (Sugiyono, 2007: 148). Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen penelitian ini adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134).

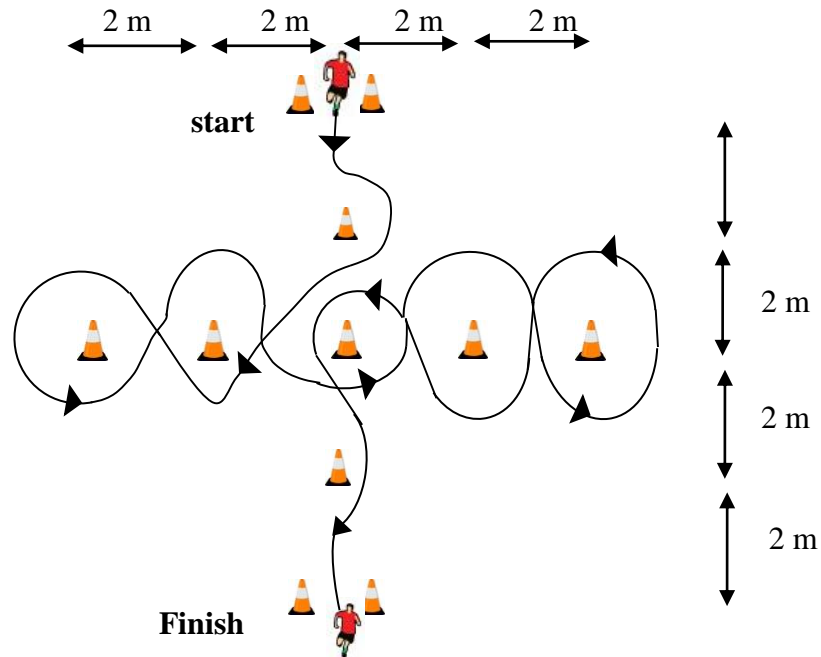
Pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre test*) dan pengukuran akhir (*post test*). Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang menggunakan hasil dari gejala-gejala latihan. Dengan latihan-latihan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Penelitian ini diawali dengan pengambilan biodata pemain SSO Real Madrid UNY kemudian dengan tes awal dilanjutkan dengan perlakuan, setelah melakukan perlakuan selama 16 pertemuan latihan, maka dilakukan tes kembali untuk mengetahui perubahan setelah diberi perlakuan.

Instrumen / tes dalam penelitian ini menggunakan tes *Short Dribbling Test* (Jens Bangsbo, 1994: 99). Peneliti menggunakan tes ini karena pada tes ini terdapat unsur-unsur yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui kemampuan menggiring bola. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu.

### Alat Dan Perlengkapan

1. Marker : 12/1 set
2. Bola : 1 buah
3. Stop Watch : 1 buah
4. Meteran : 1 buah



**Gambar 9. Short Dribbling Test (Jens Bangsbo, 1994: 99)**

### Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Pemain dimulai dengan satu kaki di garis start dan kaki lainnya di belakang garis.
2. Tester menyiapkan stop watch dan memberikan aba-aba, kemudian testi menggiring bola seperti yang ditunjukkan pada gambar.
3. Tes dikatakan gagal jika testi menjatuhkan marker.
4. Satuan waktu menggunakan detik (*second*).

5. Testi melakukan tes sebanyak 2x dengan pengambilan hasil data yang tercepat.

**Tabel 1. Skala Penilaian atau Norma**

Short Dribbling Test	
Time (seconds)	Rating
<10.0	Excellent
10.0-11.0	Very Good
11.0-12.00	Good
12.0-13.0	Moderate
13.0-14.0	Low
>14.0	Poor

Bangsbo, J (1994). *Fitness Training in Football- a scientific approach*.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah analisis statistik Uji-t pada taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ . apabila t hitung lebih kecil atau sama dengan t tabel, maka  $H_0$  di terima, jika t hitung lebih besar atau sama dengan t tabel, maka  $H_0$  ditolak, maka diperlukan uji homogenitas dan uji normalitas.

### **1. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.



## 2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diperoleh dengan perlakuan atau *treatment* yang dilaksanakan tiga kali seminggu di Stadion UNY dan Lapangan FIK Barat, yaitu pada hari Selasa pukul 14.30-16.30 WIB, Kamis pukul 14.30-16.30 WIB, Sabtu pukul 14.30-16.30 WIB dan Minggu pukul 07.30-09.30 WIB, dengan subjek dalam penelitian adalah siswa SSO Real Madrid UNY. Sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa SSO Real Madrid UNY Kelompok Usia 10 tahun dengan jumlah 23 siswa. Pengambilan *pretest* pada hari Minggu 14 Februari 2016 dan *posttes* pada hari Kamis 25 Maret 2016. Untuk proses *treatment* atau perlakuan dilaksanakan diantara tanggal tersebut yaitu tanggal 16 Februari sampai dengan 23 Maret 2016 sebanyak 16 kali tatap muka. Hasil penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini, yaitu apakah ada pengaruh latihan kombinasi *coerver* dan koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY usia 10 tahun.

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

#### **1. Deskripsi Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring *Pretest***

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring *Pretest***

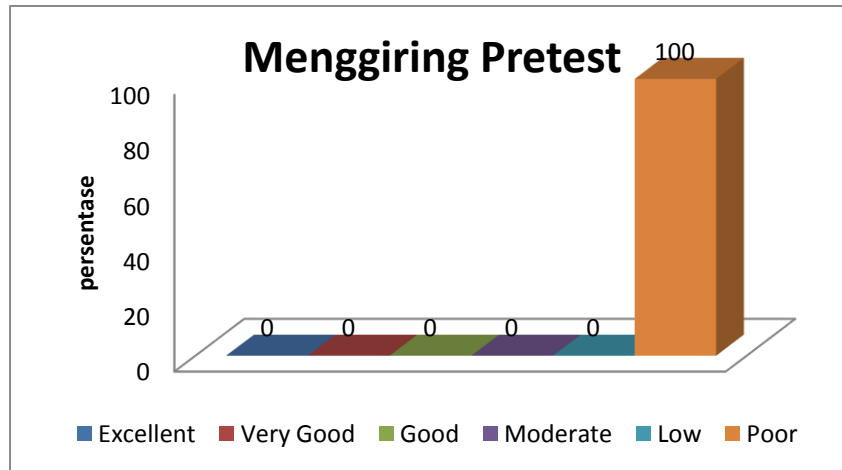
<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	15.9091
<i>Median</i>	16.1100
<i>Mode</i>	14.24 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1.21042
<i>Range</i>	4.42
<i>Minimum</i>	14.24
<i>Maximum</i>	18.66

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan menggiring *pretest* dengan rerata sebesar 15,91, nilai tengah 16,11, nilai sering muncul 14,24, dan simpangan baku 1,21. Sedangkan skor tertinggi sebesar 18,66 dan skor terendah sebesar 14,24. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kemampuan menggiring *pretest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Kategorisasi Kemampuan Menggiring *Pretest***

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
1	<i>Excellent</i>	0	0
2	<i>Very Good</i>	0	0
3	<i>Good</i>	0	0
4	<i>Moderate</i>	0	0
5	<i>Low</i>	0	0
6	<i>Poor</i>	23	100
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan menggiring *pretest* menunjukan pada kategori *poor* dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori *poor* dengan 23 orang atau 100%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 10. Diagram Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring *Pretest***

## 2. Deskripsi Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring *Posttest***

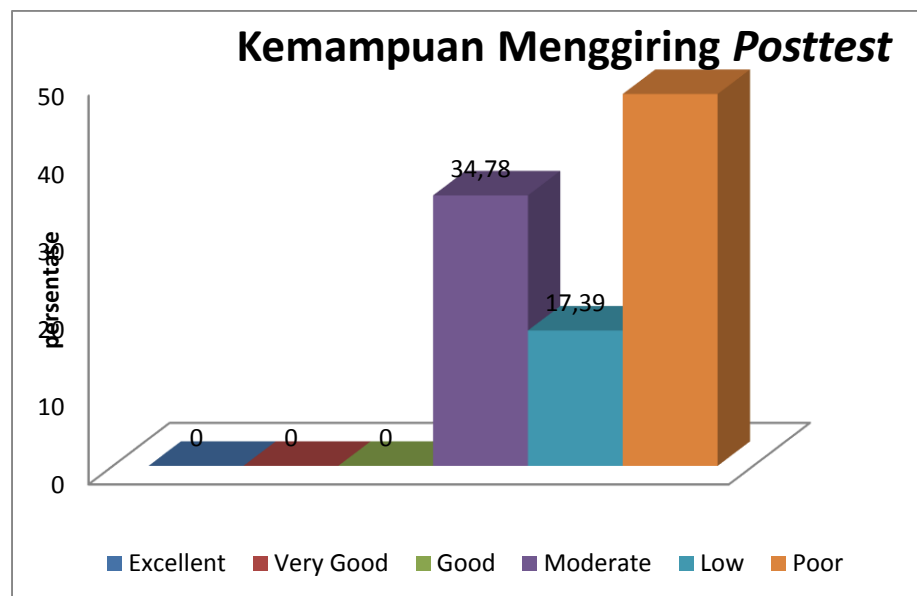
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	13.9009
<i>Median</i>	13.6300
<i>Mode</i>	12.38 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1.37105
<i>Range</i>	4.51
<i>Minimum</i>	12.38
<i>Maximum</i>	16.89

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan menggiring *posttest* dengan rerata sebesar 13,91, median 13,63, modus 12,38, dan simpangan baku 1,37. Sedangkan skor tertinggi sebesar 12,38 dan skor terendah sebesar 16,89. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kemampuan menggiring *prosttest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Kategorisasi Kemampuan Menggiring *Posttest***

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	<i>Excellent</i>	0	0
2	<i>Very Good</i>	0	0
3	<i>Good</i>	0	0
4	<i>Moderate</i>	8	34,78
5	<i>Low</i>	4	17,39
6	<i>Poor</i>	11	47,83
Jumlah		23	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan menggiring *posttest* menunjukkan kategori poor dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori *poor* dengan 11 orang atau 47,83%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 11. Diagram Hasil Tingkat Kemampuan menggiring *Posttest***

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i> Kemampuan Menggiring	0,767	Normal
2	<i>Post test</i> Kemampuan Menggiring	0,573	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

## 2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Kemampuan Menggiring	0,593	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

## C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun, maka dilakukan Uji t. Hasil Uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 8. Tabel Hasil Uji T**

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>T hitung</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b><i>Kemampuan menggiring</i></b>	11,098	2,07	0,000	2,01

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $11,098 > 2,07$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 15,91 dan rerata *posttest* sebesar 13,90 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 2,01, hal ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun memberikan perubahan yaitu lebih baik 12,63% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

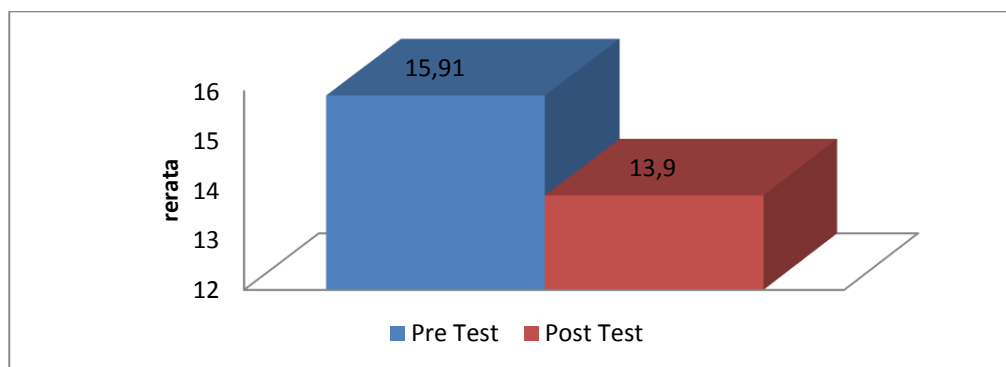
#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun. Dari hasil Uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $11,098 > 2,07$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 15,91 detik dan rerata *posttest*



sebesar 13,90 detik maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 2,01 detik. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY KU-10 Tahun memberikan perubahan yaitu lebih baik 12,63% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



**Gambar 12. Diagram Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test***

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *coerver* mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola. Proses peningkatan kemampuan harus dilakukan dengan latihan yang baik agar mampu mengalami peningkatan yang maksimal. Banyaknya metode dan bentuk latihan maka pelatih harus mampu memilih dan memberikan materi dan porsi latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain maupun

kebutuhan secara khusus pada karakteristik kemampuan yang akan ditingkatkan.

Adanya kebutuhan siswa untuk meningkatkan kemampuan bermain ini menuntut pelatih untuk dapat memberikan kemampuan terbaiknya dalam mengemas dan menyampaikan materi latihan sebaik mungkin. Hal ini mengingat bahwa latihan membutuhkan pengontrol yang baik agar tetap berjalan dan berlangsung dengan maksimal. Kebutuhan akan adanya peningkatan secara menyeluruh maupun khusus harus dilakukan latihan yang lebih memfokuskan pada kebutuhan tersebut. Dalam proses meningkatkan kemampuan membutuhkan perilaku khusus agar lebih dapat mengena tepat pada sasaran. Hal ini dikarenakan kemampuan yang ingin ditingkatkan tidak selamanya memperoleh perilaku yang sama dengan kemampuan yang lain. Sehingga ada perlakuan khusus terhadap kemampuan tersebut.

Karakteristik kemampuan dasar pada semua cabang olahraga dan khususnya sepakbola memiliki karakter yang berbeda-beda. Dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan menyentuh bola dengan semua anggota badan kecuali tangan. Karakteristik ini menuntut adanya kombinasi yang baik antara bagian tubuh satu dengan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara sehingga diperlukannya kreativitas bermain yang maksimal. Permainan dengan bola merupakan cara bermain yang lebih terlihat sebagai kemampuan bermain yang utama. Proses peningkatan merupakan hal yang harus dilakukan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan bermainnya dengan maksimal.

Kombinasi latihan yang diberikan akan mampu memberikan warna dan suasana yang baik bagi siswa untuk dapat mengikuti latihan dengan baik. Selain itu, yang lebih penting dalam latihan yaitu disesuaikan dengan kebutuhan kemampuan dasar yang akan ditingkatkan. Proses gerakan yang dilakukan dalam menggiring bola dapat menjadi faktor utama mengapa harus diberikan latihan yang menyesuaikan dengan kebutuhan. Kombinasi gerak antara lari dan perkenaan kaki pada bola ini menuntut adanya latihan yang lebih spesifik dalam peningkatan kemampuan tersebut. Latihan yang tepat akan mampu untuk meminimalisir tingkat kesukaran teknik akan dilakukan. Dengan memiliki kemampuan bermain yang baik maka pemain akan dapat bermain dengan maksimal. Selain itu, pemain akan dapat memunculkan kreativitas bermain yang lebih variatif karena pemain memiliki kemampuan dasar yang baik. Sehingga pemain akan lebih mudah dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan bermainnya secara menyeluruh.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 15,91 dan rerata *posttest* sebesar 13,90 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 2,01, hal ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun memberikan perubahan yaitu lebih baik 12,63% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan kombinasi latihan koordinasi dan latihan *coerver* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan latihannya demi memiliki kemampuan bermain yang baik.

### **C. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan kemampuan secara kompleks dan memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
2. Bagi sekolah sepakbola, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan pola bermain secara menyeluruh.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain.

### **D. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

## DAFTAR PUSTAKA

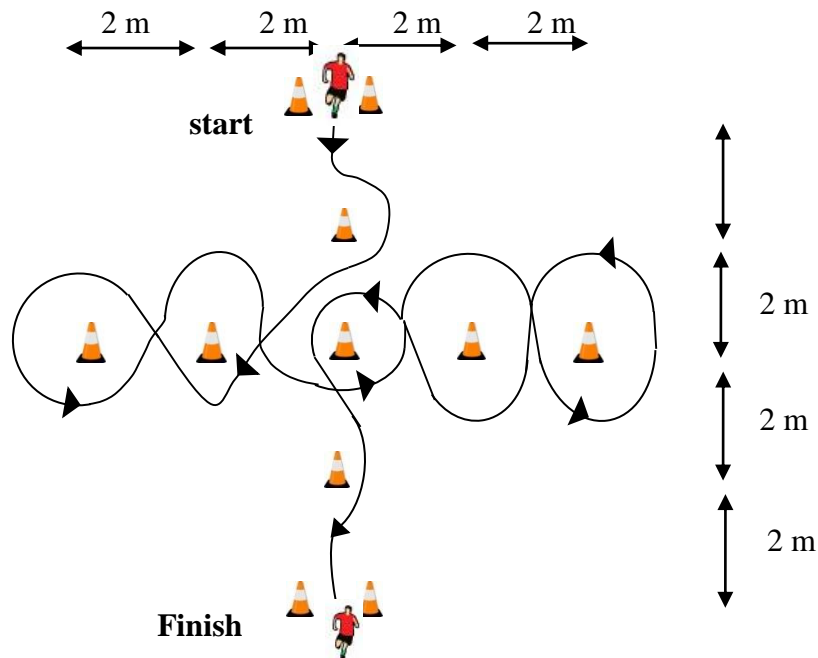
- Bangsbo, J (1994). *Fitness Training in Football- a scientific approach*.  
www.bangsbosport.com
- Ciptadi David (2012). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikules Sepakbola Sma N 7 Purworejo*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Coerver, Wiel. (1985). *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. (Alih bahasa: Kadir Jusuf). Jakarta: PT. Gramedia.
- Clive Giffort. (2002). *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama
- Danny Mielke (2007 : 1). *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud. Jakarta: Ditjen P2LPTK.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Depok: Be Champion.
- Luxbacher Joseph A. (1997). *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa Augusta Wibawa. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- M. Furqon H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: SebelasMaret University Press.
- Real, Madrid. (2015). *Profil SSO Real Madrid UNY Foundation*. Diakses dari <http://www.realmadridfoundation.fik.uny.ac.id/.../sso-realmadrid> pada tanggal 2 februari 2016, jam 20.00 WIB.
- Remmy Muchtar. (1992: 19) *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Hermawan. (2013). *Pengaruh coerver methods terhadap peningkatan kecakapan bermain futsal pemain Tim SMA 8 Yogyakarta*. Yogyakarta
- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Yogyakarta
- S. Margono (1996: 128), *Metodologi penelitian Pendidikan*. Semarang: PT Rineka Cipta, Jakarta.

- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sowarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soedjono. (1995). *Sepakbola Usia dini*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sugiyono. (2007). “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: RinekaCipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukandarrumidi, MSc., Ph.D. (2002). *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Psikologi Pendidikan. Devisi Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT.RajaGrafindo.
- Sumadi Suryabrata. (1988). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

# LAMPIRAN



## Lampiran 6. Instrumen Pelaksanaan Test



**Gambar 2. Short Dribbling Test**

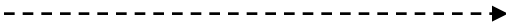









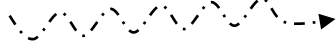
### Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Pemain dimulai dengan satu kaki di garis start dan kaki lainnya di belakang garis
2. Tester menyiapkan stop watch dan memberikan aba-aba, kemudian testti menggiring bola seperti yang ditunjukkan pada gambar.
3. Tes dikatakan gagal jika testi menjatuhkan marker.
4. Waktu yang diperoleh dihitung second.

**Tabel 1. Skala Penilaian atau Norma**

Short Dribbling Test	
Time (seconds)	Rating
<10.0	Excellent
10.0-11.0	Very Good
11.0-12.00	Good
12.0-13.0	Moderate
13.0-14.0	Low
>14.0	Poor

## SIMBOL

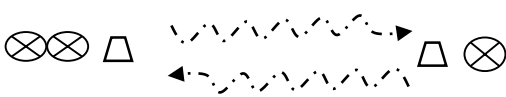
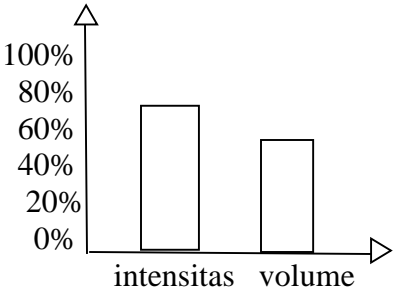
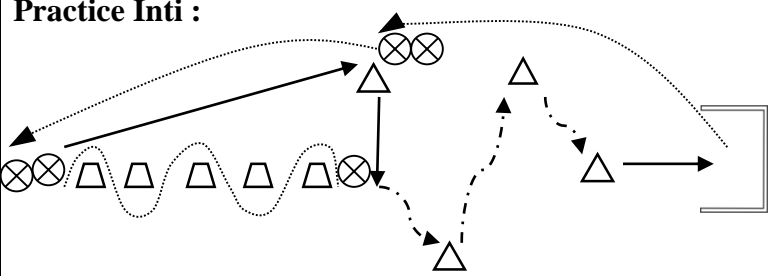
SIMBOL / LOGO	PENGERTIAN
	Running With The Ball
	Pergerakan Pemain
<b>X</b>	Pemain Menyerang
○	Pemain Bertahan
⊗	Pemain Netral
	Cone Kecil
	Cone Besar
●	Bola
	Long Pasing
	Passing / Shooting
	Dribbling
	Kontrol bola dengan kaki bagian luar
	Kontrol bola dengan kaki bagian dalam
	Gawang
	Coever

Sesi Latihan : 1

Hari/Tanggal : Selasa/16 Febuari 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

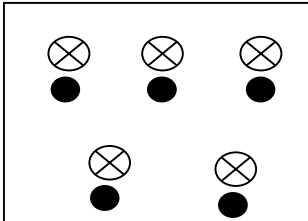
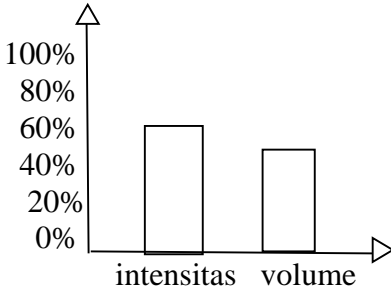
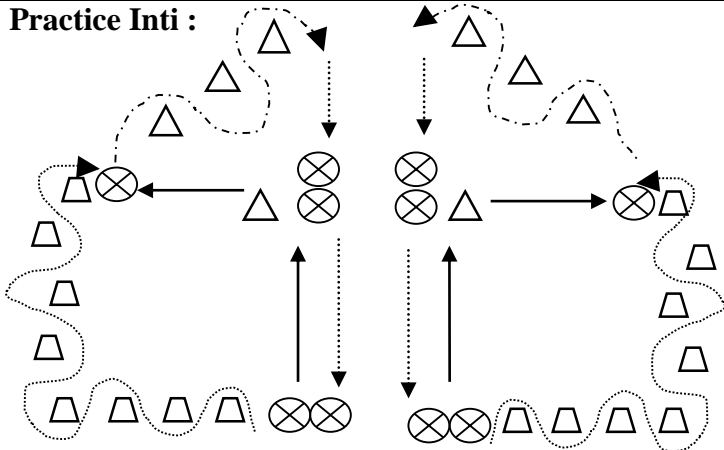
Practice Information :	Coaching Points :
<p><b>Practice Warming Up :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinasi kaki kanan dan kiri</li><li>• Koordinasi/pergerakan tanpa bola</li><li>• Teknik Coerver</li><li>• Kelincahan</li><li>• Kecepatan</li><li>• Dilakukan 10 set dengan 3 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 65% denyut nadi maksimum</li></ul> 
<p><b>Practice Inti :</b></p> 	
<p><b>Equipment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 Marker</li><li>• 8 Cone</li><li>• 2 Gawang</li><li>• 10 bola</li></ul>	
<p><b>Players : Semua Pemain/Siswa Treatment</b></p>	
<p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Coerver 1 bola 3 orang, coever kombinasi, saling bergantian.</li><li>• Passing, koordinasi melewati marker, terima back pass, coerver ke arah cone kemudian shooting ke gawang.</li></ul> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan suhu tubuh</li><li>• Menyiapkan latihan inti</li><li>• Meningkatkan Koordinasi dan coerver</li></ul>	

Sesi Latihan : 2

Hari/Tanggal : Kamis/18 Febuari 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

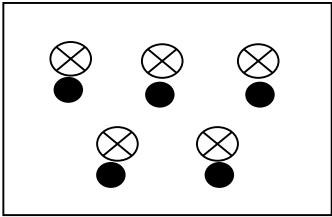
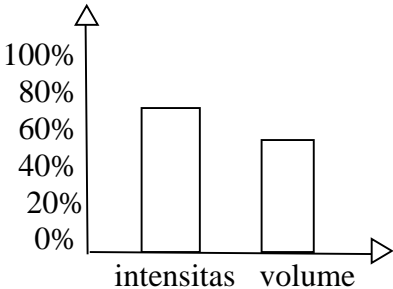
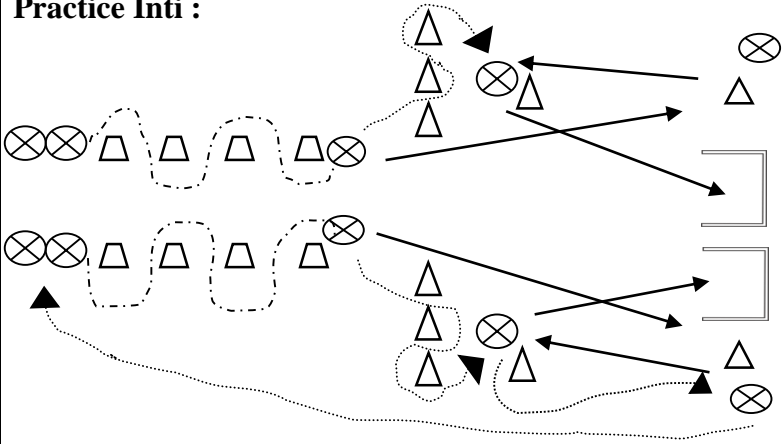
Practice Information :	Coaching Points :
<p>Practice Warming Up :</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Filling dengan bola</li><li>• Kelincahan</li><li>• Kecepatan</li><li>• Koordinasi</li><li>• Coerver</li><li>• Dilakukan 10 set dengan 3 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 60% denyut nadi maksimum</li></ul> 
<p>Practice Inti :</p> 	
<p>Equipment :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 16 marker</li><li>• 8 cone</li><li>• 15 bola</li></ul>	
<p>Players : Semua Pemain/Siswa Treatment</p>	
<p>Practice :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ball filling 1 bola 1 orang di area</li><li>• Passing, koordinasi, trima bola, coerver melewati cone</li></ul> <p>Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan sentuhan dengan bola</li><li>• Meningkatkan kemampuan penguasaan bola.</li></ul>	

Sesi Latihan : 3

Hari/Tanggal : Minggu/21 Febuari 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi


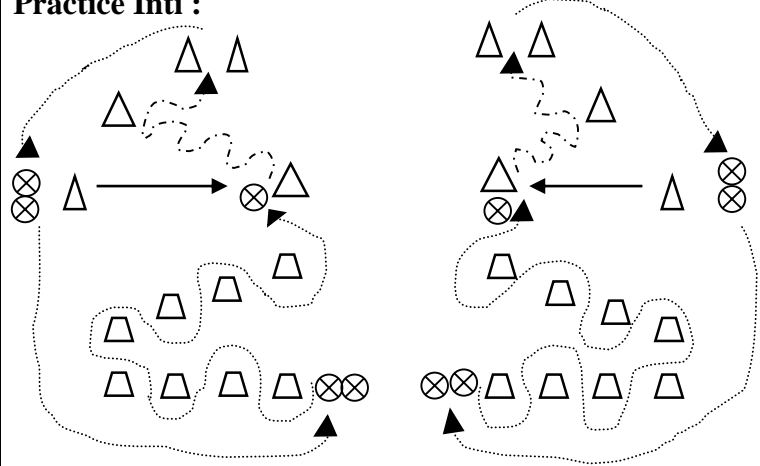
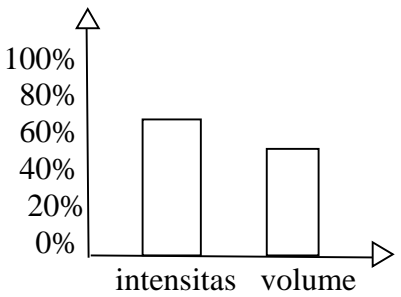
Practice Information :	Coaching Points :
<p><b>Practice Warming Up :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Koordinasi</b></li><li>• <b>Coerver</b></li><li>• <b>Sentuhan</b></li><li>• <b>Pergerakan</b></li><li>• <b>Dilakukan 10 set dengan 3 repetisi/ulangan</b></li><li>• <b>Intensitas diukur dengan 60% denyut nadi maksimum</b></li></ul> 
<p><b>Practice Inti :</b></p> 	
<p><b>Equipment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 marker</li><li>• 6 cone</li><li>• 2 gawang</li><li>• 15 bola</li></ul>	
<p><b>Players :</b> semua pemail/siswa treatmen</p>	
<p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 bola 1 orang, coerver bebas diarea.</li><li>• Coerver zig zag, passing, koordinasi, terima back pass, gerak tipu coerver dan kemudian shooting.</li></ul> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempercepat aliran darah, meningkatkan suhu tubuh dan menyiapkan latihan inti</li></ul>	

Sesi Latihan : 4

Hari/Tanggal : Selasa/23 Febuari 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi


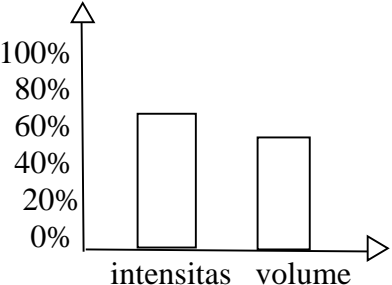
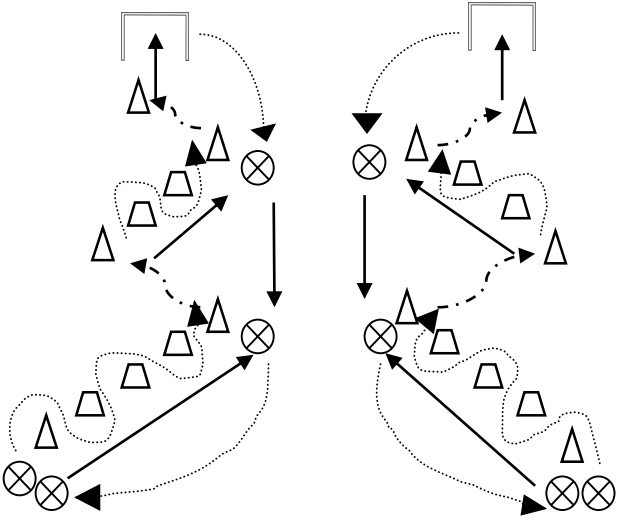
Practice Information :	Coaching Points :						
<p><b>Practice Warming Up :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kecepatan</li><li>• Kelincahan</li><li>• Coerver</li><li>• Koordinasi</li><li>• Dilakukan 8 set dengan 4 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 65% denyut nadi maksimum</li></ul>						
<p><b>Practice Inti :</b></p> 	 <table border="1"><thead><tr><th>Kategori</th><th>Persentase</th></tr></thead><tbody><tr><td>intensitas</td><td>65%</td></tr><tr><td>volume</td><td>50%</td></tr></tbody></table>	Kategori	Persentase	intensitas	65%	volume	50%
Kategori	Persentase						
intensitas	65%						
volume	50%						
<p><b>Equipment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 16 marker</li><li>• 6 cone</li><li>• 2 gawang</li><li>• 10 bola</li></ul>							
<p><b>Players :</b> semua pemain/siswa treatment</p>							
<p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Coerver segi empat, 1 bola 6 orang dalam 1 kelompok</li><li>• Koordinasi, terima bola, coerver ke arah cone dengan gerak tipu</li></ul> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan sentuhan dribbling dengan bola</li><li>• Meningkatkan kelincahan dan gerak tipu coerver</li></ul>							

Sesi Latihan : 5

Hari/Tanggal : Kamis/25 Febuari 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

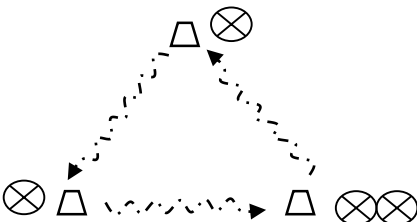
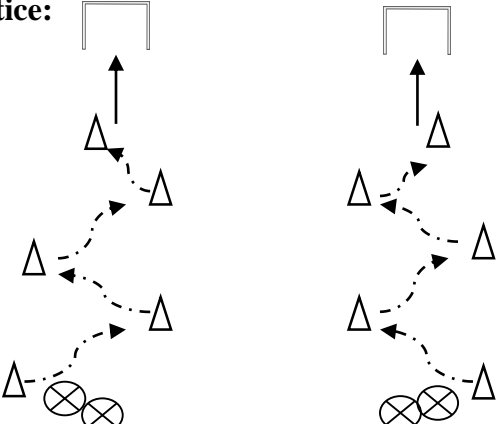
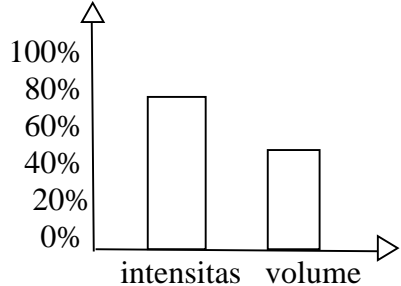
Practice Information :	Coaching Points :
<p>Practice Warming Up :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelincahan</li> <li>• Kecepatan</li> <li>• Coerver</li> <li>• Koordinasi</li> <li>• Dilakukan 8 set dengan 4 repetisi/ulangan</li> <li>• Intensitas diukur dengan 65% denyut nadi maksimum</li> </ul> 
<p>Practice Inti :</p> 	
<p>Equipment :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Cone</li> <li>• 10 marker</li> <li>• 2 gawang</li> <li>• 10 bola</li> </ul>	
<p>Players : semua pemain/ siswa treatmen</p>	
<p>Practice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coerver berhadapan 1 bola 3 orang bergantian</li> <li>• Passing, koordinasi, coerver kea rah cone kemudian shooting.</li> </ul> <p>Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan suhu tubuh, mempercepat aliran darah</li> <li>• Mempertegas teknik coerver dan koordinasi</li> </ul>	

Sesi Latihan : 6

Hari/Tanggal : Minggu/28 Febuari 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

Practice Information :	Coaching Points :						
<p><b>Practice Warming Up :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentuhan bola</li><li>• Coerver</li><li>• Koordinasi</li><li>• Gerak tipu</li><li>• Dilakukan 8 set dengan 5 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 70% denyut nadi maksimum</li></ul>						
<p><b>Practice:</b></p> 	 <table border="1"><thead><tr><th>Kategori</th><th>Persentase</th></tr></thead><tbody><tr><td>intensitas</td><td>75%</td></tr><tr><td>volume</td><td>45%</td></tr></tbody></table>	Kategori	Persentase	intensitas	75%	volume	45%
Kategori	Persentase						
intensitas	75%						
volume	45%						
<p><b>Equipment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 Cone</li><li>• 2 gawang</li><li>• 10 bola</li></ul>							
<p><b>Players :</b> semua pemain/ siswa treatmen</p>							
<p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Coerver segi tiga 1 kelompok 3 orang dengan 1 bola</li><li>• Lari tanpa bola (koordinasi), Teknik coerver ke arah cone, gerak tipu dan shooting</li></ul> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menyiapkan latihan inti</li><li>• Meningkatkan koordinasi lari dan teknik gerak tipu coerver</li></ul>							

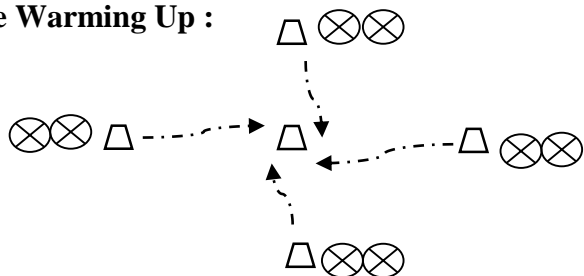
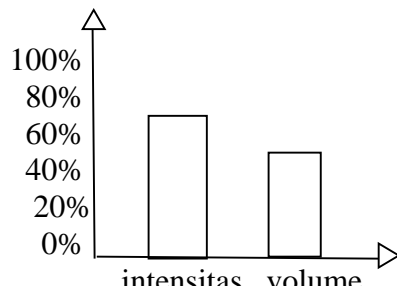
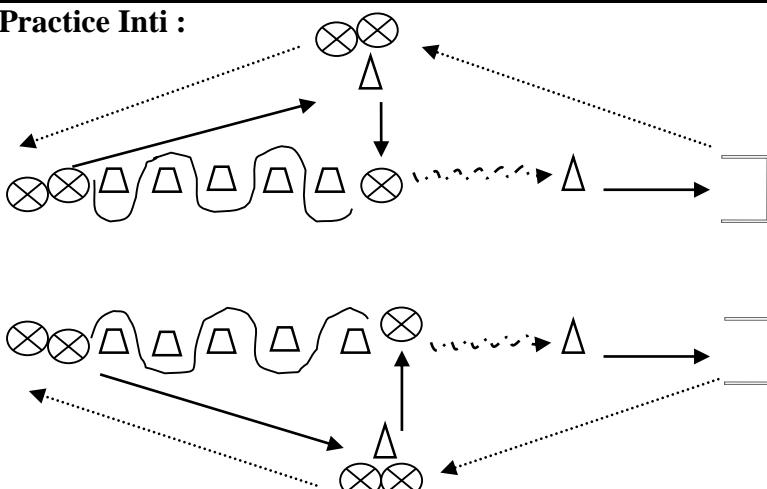


Sesi Latihan : 7

Hari/Tanggal : Selasa/1 Maret 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

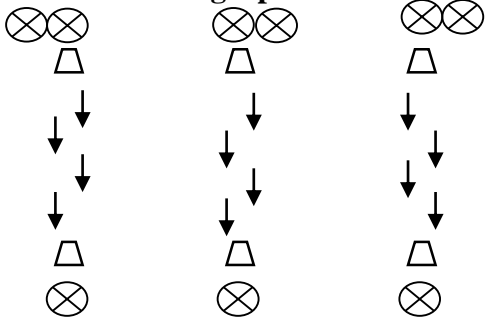
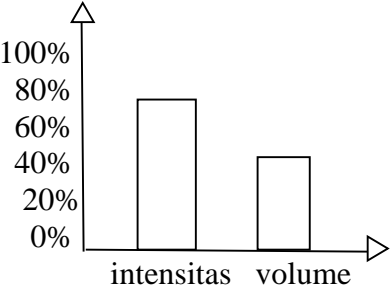
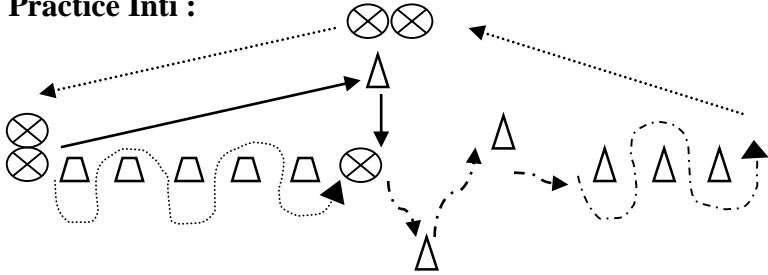
Practice Information :		Coaching Points :
<b>Practice Warming Up :</b> 		<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerak tipu</li><li>• Kelincahan</li><li>• Kecepatan</li><li>• Coerver</li><li>• Koordinasi</li><li>• Pergerakan</li><li>• Dilakukan 8 set dengan 5 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 70% denyut nadi maksimum</li></ul> 
<b>Practice Inti :</b> 		
<b>Equipment :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 marker</li><li>• 4 cone</li><li>• 2 gawang</li><li>• 10 bola</li></ul>		
<b>Players :</b> semua pemain/siswa treatment		
<b>Practice :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 bola 8 orang coerver ke arah marker berputar</li><li>• Passing, koordinasi, back pass, coerver, gerak tipu dan shooting.</li></ul> <b>Objective :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menyiapkan latihan inti</li><li>• Meningkatkan kemampuan kelincahan dan kecepatan</li></ul>		

Sesi Latihan : 8

Hari/Tanggal : Kamis/3 Maret 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

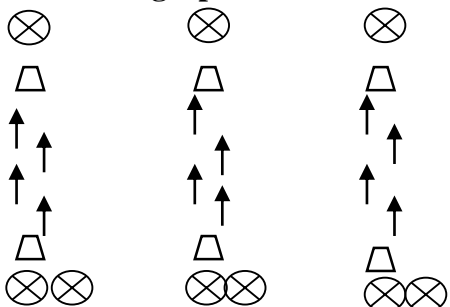
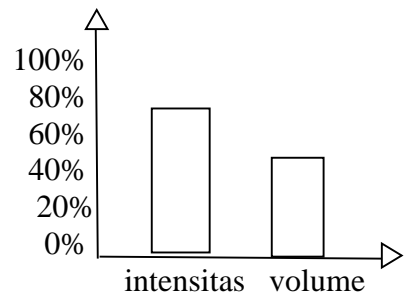
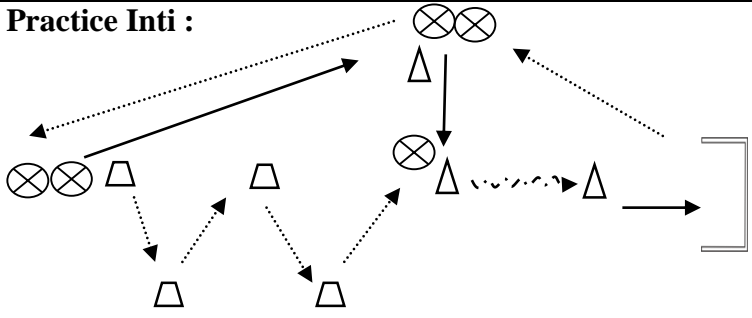
Practice Information :	Coaching Points :
<p><b>Practice Warming Up :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coerver</li><li>• Kecepatan</li><li>• Kecepatan koordinasi</li><li>• Kecepatan coerver</li><li>• Koordinasi</li><li>• Coerver</li><li>• Dilakukan 7 set dengan 5 repetisi</li><li>• Intensitas diukur dengan 75% denyut nadi maksimum</li></ul> 
<p><b>Practice Inti :</b></p> 	
<p><b>Equipment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 marker</li><li>• 12 cone</li><li>• 2 gawang</li><li>• 10 bola</li></ul>	
<p><b>Players :</b> semua pemain/ siswa treatment</p>	
<p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 bola 3 orang, coerver kearah cone, balik bergantian</li><li>• Passing, koordinasi, terima bola, coerver ke arah cone, gerak tipu coerver</li></ul> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan suhu tubuh dan mempercepat aliran darah</li><li>• Mematangkan pergerakan dan menambah kecepatan</li></ul>	

Sesi Latihan : 9

Hari/Tanggal : Minggu/6 maret 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

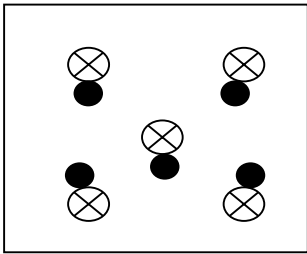
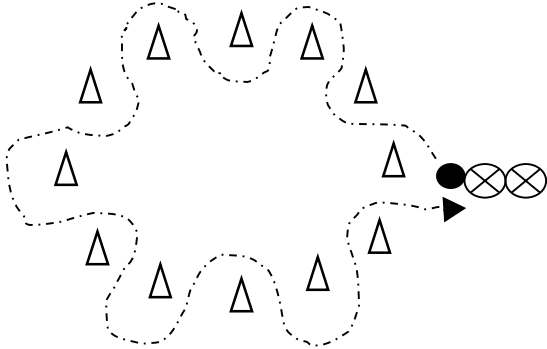
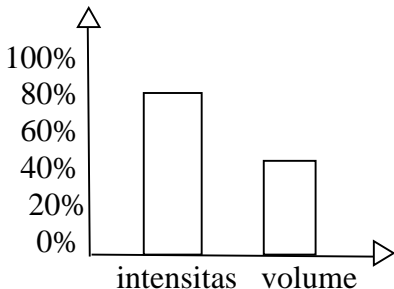
Practice Information :	Coaching Points :
<p><b>Practice Warming Up :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Koordinasi</b></li><li>• <b>Coerver</b></li><li>• <b>Pergerakan</b></li><li>• <b>Kecepatan</b></li><li>• <b>Kelincahan</b></li><li>• <b>Gerak tipu</b></li><li>• <b>Dilakukan 7 set dengan 5 repetisi/ulangan</b></li><li>• <b>Intensitas diukur dengan 75% denyut nadi maksimum</b></li></ul> 
<p><b>Practice Inti :</b></p> 	
<p><b>Equipment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 marker</li><li>• 6 cone</li><li>• 1 gawang</li><li>• 10 bola</li></ul>	
<p><b>Players :</b> semua pemain/ siswa treatment</p>	
<p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 bola 3 orang, coever ke arah cone bergantian.</li><li>• Passing, koordinasi lari maju dan mundur ke arah marker, true pass, trima bola, coerver ke arah cone dan gerak tipu kemudian shooting</li></ul> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan suhu tubuh dan menyiapkan latihan inti</li><li>• Mematangkan teknik lati, kecepatan dan kelincahan</li></ul>	

Sesi Latihan : 10

Hari/Tanggal : Selasa/8 Maret2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

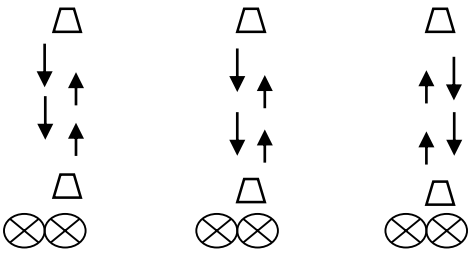
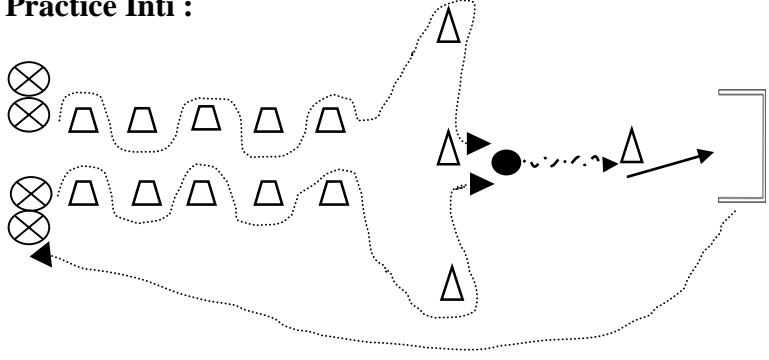
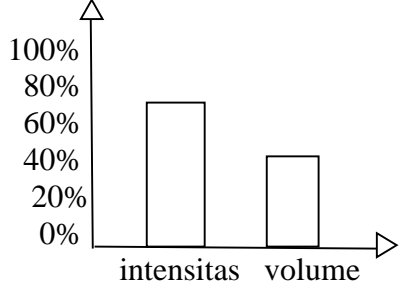
Practice Information :	Coaching Points :						
<p>Practice Warming Up :</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentuhan dengan bola</li><li>• Coerver</li><li>• Koordinasi</li><li>• Pergerakan</li><li>• Koordinasi kaki kanan dan kiri</li><li>• Dilakukan 6 set dengan 6 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 80% denyut nadi maksimum</li></ul>						
<p>Practice Inti :</p> 	 <table border="1"><thead><tr><th>Kategori</th><th>Persentase</th></tr></thead><tbody><tr><td>intensitas</td><td>80%</td></tr><tr><td>volume</td><td>40%</td></tr></tbody></table>	Kategori	Persentase	intensitas	80%	volume	40%
Kategori	Persentase						
intensitas	80%						
volume	40%						
<p>Equipment :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 22 cone</li><li>• 10 bola</li></ul>							
<p>Players : semua pemain/ siswa treatment</p>							
<p>Practice :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juggling didalam area</li><li>• Koordinasi tanpa bola kemudian coerver melewati cone</li></ul> <p>Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan suhu tubuh, mempercepat aliran darah</li><li>• Meningkatkan kemampuan koordinasi dan sentuhan dengan bola</li></ul>							

Sesi Latihan : 11

Hari/Tanggal : Kamis/10 Maret 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

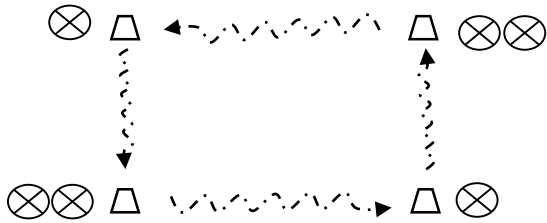
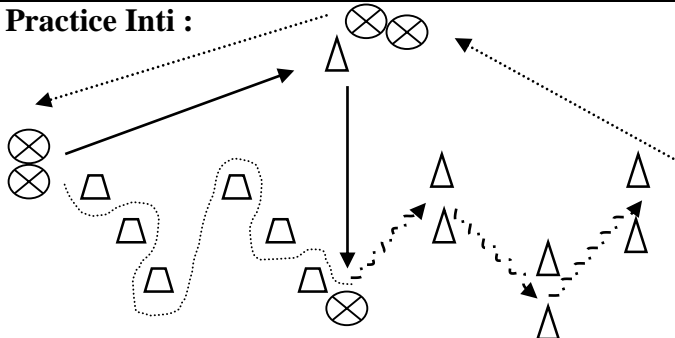
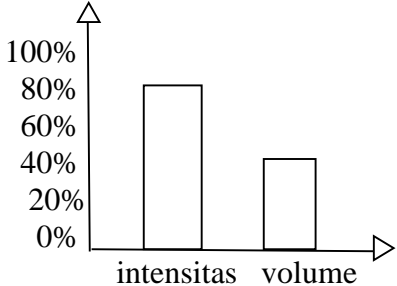
Practice Information :	Coaching Points :						
<p><b>Practice Warming Up :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kecepatan</li><li>• kelincahan</li><li>• Teknik</li><li>• Koordinasi</li><li>• Coerver</li><li>• Dilakukan 6 set dengan 6 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 80% denyut nadi maksimum</li></ul>						
<p><b>Practice Inti :</b></p> 	 <table border="1"><thead><tr><th>Kategori</th><th>Persentase</th></tr></thead><tbody><tr><td>intensitas</td><td>70%</td></tr><tr><td>volume</td><td>40%</td></tr></tbody></table>	Kategori	Persentase	intensitas	70%	volume	40%
Kategori	Persentase						
intensitas	70%						
volume	40%						
<p><b>Equipment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 marker</li><li>• 4 cone</li><li>• 1 gawang</li><li>• 10 bola</li></ul>							
<p><b>Players :</b> semu pemain/ siswa treatment</p>							
<p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 bola 2 orang, coerver ke arah cone balik dan bergantian</li><li>• Koordinasi, lari kombinasi ke arah cone, coerver dan gerak tipu kemudian shooting</li></ul> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menyiapkan tubuh dan menyiapkan latihan inti</li><li>• Meningkatkan kemampuan koordinasi dan coerver dan kecepatan serta kelincahan</li></ul>							

Sesi Latihan : 12

Hari/Tanggal : Minggu/ 13 Maret 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

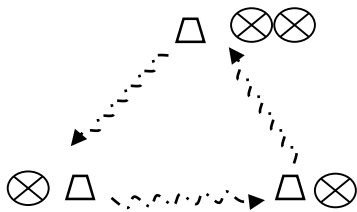
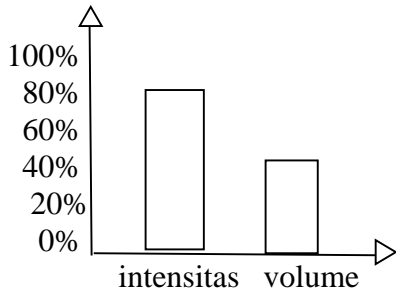
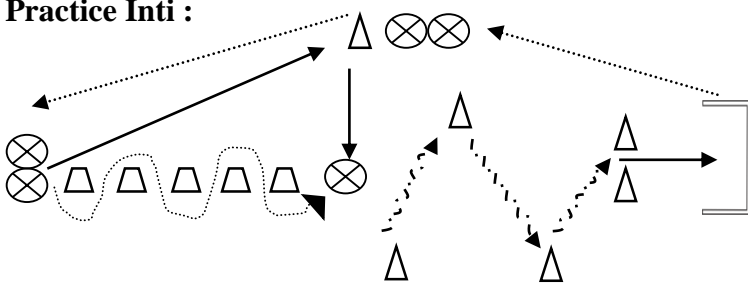
Practice Information :	Coaching Points :						
<p><b>Practice Warming Up :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kelincahan</li><li>• Coerver</li><li>• Koordinasi</li><li>• Kecepatan</li><li>• Dilakukan 5 set dengan 6 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 85% denyut nadi maksimum</li></ul>						
<p><b>Practice Inti :</b></p> 	 <table border="1"><thead><tr><th>Kategori</th><th>Persentase</th></tr></thead><tbody><tr><td>intensitas</td><td>80%</td></tr><tr><td>volume</td><td>40%</td></tr></tbody></table>	Kategori	Persentase	intensitas	80%	volume	40%
Kategori	Persentase						
intensitas	80%						
volume	40%						
<p><b>Equipment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 marker</li><li>• 7 cone</li><li>• 10 bola</li></ul>							
<p><b>Players :</b> semua pemain/ siswa treatment</p>							
<p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kelompok 6 orang dengan 2 bola, dribbling segi empat</li><li>• Passing, koordinasi, terima bola dribbling melewati cone dengan teknik coerver</li></ul> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan suhu tubuh</li><li>• Meningkatkan teknik koordinasi dan coerver</li></ul>							

Sesi Latihan : 13

Hari/Tanggal : Selasa/15 Maret 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

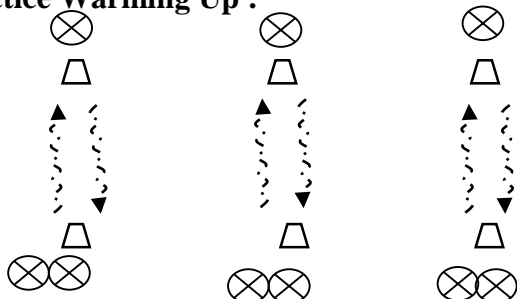
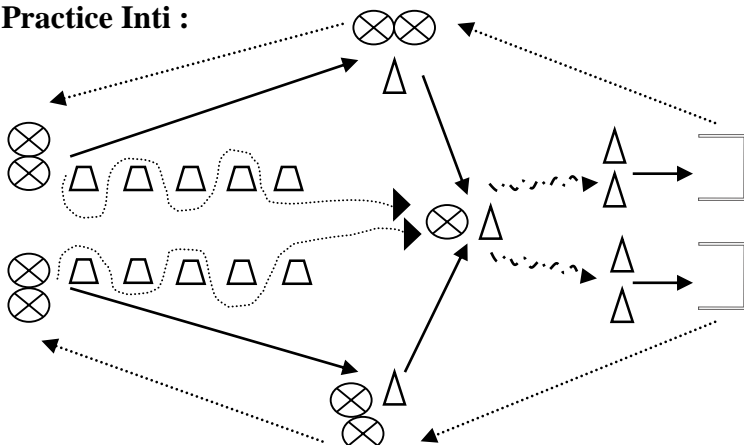
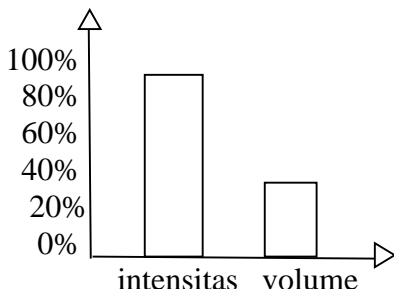
Practice Information :	Coaching Points :
<p>Practice Warming Up :</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinasi</li><li>• Coerver</li><li>• Pergerakan</li><li>• Gerak tipu</li><li>• Dilakukan 5 set dengan 6 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 85% denyut nadi maksimum</li></ul> 
<p>Practice Inti :</p> 	
<p>Equipment :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 marker</li><li>• 12 cone</li><li>• 1 gawang</li><li>• 10 bola</li></ul>	
<p>Players : semua pemain/ siswa treatment</p>	
<p>Practice :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kelompok 4 orang dengan 1 bola, coerver segi tiga</li><li>• Passing, koordinasi, terima bola, coerver melewati cone kemudian shooting</li></ul> <p>Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan suhu tubuh dan aliran darah</li><li>• Meningkatkan koordinasi dan coerver</li></ul>	

Sesi Latihan : 14

Hari/Tanggal : Kamis/17 Maret 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

Practice Information :	Coaching Points :						
<p><b>Practice Warming Up :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pergerakan</li><li>• Teknik</li><li>• Koordinasi</li><li>• Coerver</li><li>• Power</li><li>• Dilakukan 4 set dengan 5 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 90% denyut nadi maksimum</li></ul>						
<p><b>Practice Inti :</b></p> 	 <table border="1"><thead><tr><th>Kategori</th><th>Persentase</th></tr></thead><tbody><tr><td>intensitas</td><td>90%</td></tr><tr><td>volume</td><td>35%</td></tr></tbody></table>	Kategori	Persentase	intensitas	90%	volume	35%
Kategori	Persentase						
intensitas	90%						
volume	35%						
<p><b>Equipment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 marker</li><li>• 7 cone</li><li>• 2 gawang</li><li>• 10 bola</li></ul>							
<p><b>Players :</b> semua pemain/ siswa treatment</p>							
<p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 bola 3 orang coerver bergantian</li><li>• Passing, control, koordinasi kemudian ambil bola coerver dan gerak tipu coerver kemudian shooting</li></ul> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan suhu tubuh</li><li>• Meningkatkan kekuatan dan kecepatan</li></ul>							

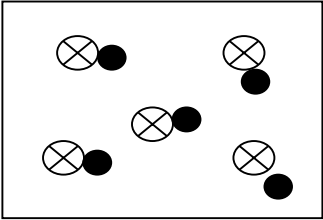
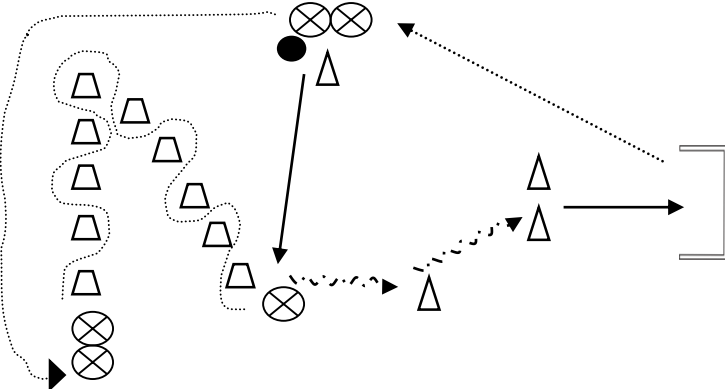
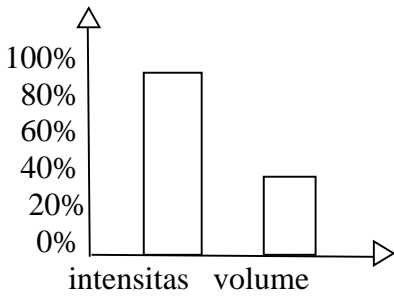


Sesi Latihan : 15

Hari/Tanggal : Minggu/20 Maret 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

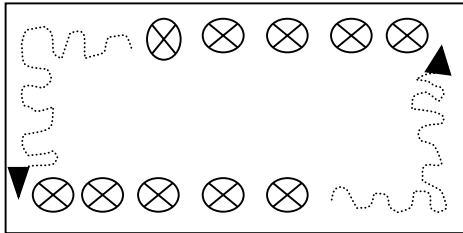
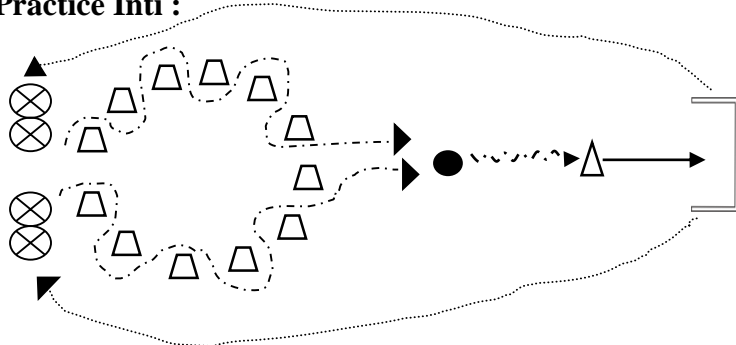
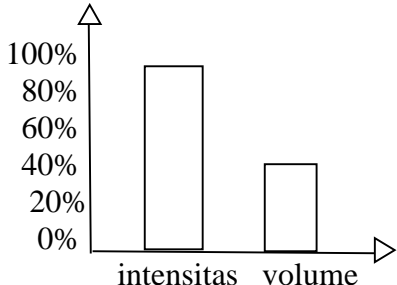
Practice Information :	Coaching Points :						
<p>Practice Warming Up :</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentuhan bola</li><li>• Koordinasi</li><li>• Coerver</li><li>• Kecepatan</li><li>• Pergerakan</li><li>• Dilakukan 4 set dengan 5 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 90% denyut nadi maksimum</li></ul>						
<p>Practice Inti :</p> 	 <table border="1"><thead><tr><th>Kategori</th><th>Persentase</th></tr></thead><tbody><tr><td>intensitas</td><td>90%</td></tr><tr><td>volume</td><td>35%</td></tr></tbody></table>	Kategori	Persentase	intensitas	90%	volume	35%
Kategori	Persentase						
intensitas	90%						
volume	35%						
<p>Equipment :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 marker</li><li>• 8 cone</li><li>• 1 gawang</li><li>• 15 bola</li></ul>							
<p>Players : semua pemain/ siswa treatment</p>							
<p>Practice :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juggling di area</li><li>• Passing, koordinasi, trima bola, coerver ke arah cone kemudian gerak tipu dengan teknik coerver dan shooting</li></ul> <p>Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan sentuhan bola dan suhu tubuh</li><li>• Meningkatkan pergerakan coerver dan koordinasi</li></ul>							

Sesi Latihan : 16

Hari/Tanggal : Selasa/22 Maret 2016

Waktu/Durasi : 45 menit

Topic : Treatment kombinasi latihan coerver dengan koordinasi

Practice Information :	Coaching Points :						
<b>Practice Warming Up :</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinasi</li><li>• Coerver</li><li>• Kecepatan tanpa bola</li><li>• Kecepatan dengan bola</li><li>• Dilakukan 4 set dengan 5 repetisi/ulangan</li><li>• Intensitas diukur dengan 90% denyut nadi maksimum</li></ul>						
<b>Practice Inti :</b> 	 <table border="1"><thead><tr><th>Kategori</th><th>Persentase</th></tr></thead><tbody><tr><td>intensitas</td><td>90%</td></tr><tr><td>volume</td><td>40%</td></tr></tbody></table>	Kategori	Persentase	intensitas	90%	volume	40%
Kategori	Persentase						
intensitas	90%						
volume	40%						
<b>Equipment :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 marker</li><li>• 1 cone</li><li>• 1 gawang</li><li>• 15 bola</li></ul>							
<b>Players :</b> semua pemain/ siswa treatment							
<b>Practice :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinasi lari, mengelilingi lapangan</li><li>• Coerver melewati marker berbentuk setengah lingkaran, lari ke bola, coerver ke arah cone, gerak tipu kemudian shooting</li></ul> <b>Objective :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menyiapkan latihan inti dan meningkatkan koordinasi</li><li>• Meningkatkan coerver, koordinasi &amp; kecepatan</li></ul>							

**Lampiran 8. Data Pretest**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Test 1</b>	<b>Test 2</b>	<b>Nilai Terbaik</b>
<b>1.</b>	Muhammad Zaki Hamzani	<b>14,51</b>	<b>14,63</b>	<b>14,51</b>
<b>2.</b>	Erol Toufiquil Hakim	<b>15,91</b>	<b>15,19</b>	<b>15,19</b>
<b>3.</b>	Bima Surya Atmaja	<b>15,25</b>	<b>14,66</b>	<b>14,66</b>
<b>4.</b>	Abelaziz Anas	<b>16,29</b>	<b>19,95</b>	<b>16,29</b>
<b>5.</b>	Indra Djati Sidhi Putra W.	<b>15,94</b>	<b>14,70</b>	<b>14,70</b>
<b>6.</b>	Hanief Nurrahmat	<b>15,55</b>	<b>15,26</b>	<b>15,26</b>
<b>7.</b>	Teo Rangga Putra	<b>16,42</b>	<b>17,37</b>	<b>16,42</b>
<b>8.</b>	Raga Ihtiar Rizki Akbar	<b>14,64</b>	<b>16,84</b>	<b>14,64</b>
<b>9.</b>	Riza Febri Aulia	<b>16,50</b>	<b>15,44</b>	<b>15,44</b>
<b>10.</b>	Razi Febri Aulia	<b>16,42</b>	<b>16,11</b>	<b>16,11</b>
<b>11.</b>	Genggam Titah Arrayu	<b>14,92</b>	<b>15,82</b>	<b>14,92</b>
<b>12.</b>	Beriel Suwarnadipa N.	<b>19,65</b>	<b>16,86</b>	<b>16,86</b>
<b>13.</b>	Daffa Insan Adhi P.	<b>16,43</b>	<b>18,80</b>	<b>16,43</b>
<b>14.</b>	Damar Sasongko	<b>17,64</b>	<b>19,33</b>	<b>17,64</b>
<b>15.</b>	Raditya Rais Syauqi	<b>17,15</b>	<b>17,81</b>	<b>17,15</b>
<b>16.</b>	Lucas Edgar Gage M.	<b>15,62</b>	<b>14,93</b>	<b>14,93</b>
<b>17.</b>	Adan Syaif Wafa	<b>17,78</b>	<b>17,42</b>	<b>17,42</b>
<b>18.</b>	Muhammad Krisdhian Daffa	<b>19,77</b>	<b>16,90</b>	<b>16,90</b>
<b>19.</b>	Damian Gesit Aditia Nala	<b>19,43</b>	<b>18,66</b>	<b>18,66</b>
<b>20.</b>	Bagas	<b>16,38</b>	<b>14,50</b>	<b>14,50</b>
<b>21.</b>	Eksel	<b>19,90</b>	<b>14,24</b>	<b>14,24</b>
<b>22.</b>	Nain	<b>16,66</b>	<b>16,88</b>	<b>16,66</b>
<b>23.</b>	Naufal	<b>18,28</b>	<b>16,38</b>	<b>16,38</b>

### Lampiran 8. Data Posttest

No.	Nama	Test 1	Test 2	Nilai Terbaik
1.	Muhammad Zaki Hamzani	13,64	12,38	12,38
2.	Erol Toufiquil Hakim	13,91	12,47	12,47
3.	Bima Surya Atmaja	12,67	13,95	12,67
4.	Abelaziz Anas	14,29	12,63	12,63
5.	Indra Djati Sidhi Putra W.	12,94	12,50	12,50
6.	Hanief Nurrahmat	13,55	14,17	14,17
7.	Teo Rangga Putra	14,37	14,47	14,47
8.	Raga Ihtiar Rizki Akbar	12,84	12,44	12,44
9.	Riza Febri Aulia	14,38	15,50	14,38
10.	Razi Febri Aulia	15,42	14,80	14,80
11.	Genggam Titah Arrayu	14,83	13,02	13,02
12.	Beriel Suwarnadipa N.	14,65	13,63	13,63
13.	Daffa Insan Adhi P.	15,80	14,06	14,06
14.	Damar Sasongko	15,46	16,64	15,46
15.	Raditya Rais Syauqi	15,49	16,81	15,49
16.	Lucas Edgar Gage M.	13,93	13,24	13,24
17.	Adan Syaif Wafa	16,78	16,45	16,45
18.	Muhammad Krisdhian Daffa	14,77	12,45	12,45
19.	Damian Gesit Aditia Nala	16,89	17,43	16,89
20.	Bagas	14,38	13,62	13,62
21.	Eksel	13,24	12,58	12,58
22.	Nain	15,88	15,44	15,44
23.	Naufal	15,28	14,48	14,48

## Lampiran 9. Lembar Statistik, Normalitas, dan Homogenitas

**Statistics**

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	23	23
	Missing	0	0
Mean		15.9091	13.9009
Median		16.1100	13.6300
Mode		14.24 <sup>a</sup>	12.38 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.21042	1.37105
Range		4.42	4.51
Minimum		14.24	12.38
Maximum		18.66	16.89

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**PRETEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.24	1	4.3	4.3	4.3
	14.5	1	4.3	4.3	8.7
	14.51	1	4.3	4.3	13.0
	14.64	1	4.3	4.3	17.4
	14.66	1	4.3	4.3	21.7
	14.7	1	4.3	4.3	26.1
	14.92	1	4.3	4.3	30.4
	14.93	1	4.3	4.3	34.8
	15.19	1	4.3	4.3	39.1
	15.26	1	4.3	4.3	43.5
	15.44	1	4.3	4.3	47.8
	16.11	1	4.3	4.3	52.2
	16.29	1	4.3	4.3	56.5
	16.38	1	4.3	4.3	60.9

16.42	1	4.3	4.3	65.2
16.43	1	4.3	4.3	69.6
16.66	1	4.3	4.3	73.9
16.86	1	4.3	4.3	78.3
16.9	1	4.3	4.3	82.6
17.15	1	4.3	4.3	87.0
17.42	1	4.3	4.3	91.3
17.64	1	4.3	4.3	95.7
18.66	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

#### POSTTEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12.38	1	4.3	4.3	4.3
12.44	1	4.3	4.3	8.7
12.45	1	4.3	4.3	13.0
12.47	1	4.3	4.3	17.4
12.5	1	4.3	4.3	21.7
12.58	1	4.3	4.3	26.1
12.63	1	4.3	4.3	30.4
12.67	1	4.3	4.3	34.8
13.02	1	4.3	4.3	39.1
13.24	1	4.3	4.3	43.5
13.62	1	4.3	4.3	47.8
13.63	1	4.3	4.3	52.2
14.06	1	4.3	4.3	56.5
14.17	1	4.3	4.3	60.9
14.38	1	4.3	4.3	65.2
14.47	1	4.3	4.3	69.6

14.48	1	4.3	4.3	73.9
14.8	1	4.3	4.3	78.3
15.44	1	4.3	4.3	82.6
15.46	1	4.3	4.3	87.0
15.49	1	4.3	4.3	91.3
16.45	1	4.3	4.3	95.7
16.89	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST	POSTTEST
N		23	23
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	15.9091	13.9009
	Std. Deviation	1.21042	1.37105
Most Extreme Differences	Absolute	.139	.163
	Positive	.139	.163
	Negative	-.102	-.134
Kolmogorov-Smirnov Z		.666	.783
Asymp. Sig. (2-tailed)		.767	.573
a. Test distribution is Normal.			

#### Test of Homogeneity of Variances

PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.286	1	44	.595

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	15.9091	23	1.21042	.25239

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	15.9091	23	1.21042	.25239
	POSTTEST	13.9009	23	1.37105	.28588

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	23	.781	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	2.00826	.86782	.18095	1.63299	2.38353	11.098	22	.000



Lampiran 10. Uji -T  
Titik Persentase Distribusi t  
(df = 1 – 40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

41 – 80)

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

81 –120)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
----	------	------	------	-------	------	-------	-------

df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
81	0.67753	1.29209	1.66388	1.98969	2.37327	2.63790	3.19392
82	0.67749	1.29196	1.66365	1.98932	2.37269	2.63712	3.19262
83	0.67746	1.29183	1.66342	1.98896	2.37212	2.63637	3.19135
84	0.67742	1.29171	1.66320	1.98861	2.37156	2.63563	3.19011
85	0.67739	1.29159	1.66298	1.98827	2.37102	2.63491	3.18890
86	0.67735	1.29147	1.66277	1.98793	2.37049	2.63421	3.18772
87	0.67732	1.29136	1.66256	1.98761	2.36998	2.63353	3.18657
88	0.67729	1.29125	1.66235	1.98729	2.36947	2.63286	3.18544
89	0.67726	1.29114	1.66216	1.98698	2.36898	2.63220	3.18434
90	0.67723	1.29103	1.66196	1.98667	2.36850	2.63157	3.18327
91	0.67720	1.29092	1.66177	1.98638	2.36803	2.63094	3.18222
92	0.67717	1.29082	1.66159	1.98609	2.36757	2.63033	3.18119
93	0.67714	1.29072	1.66140	1.98580	2.36712	2.62973	3.18019
94	0.67711	1.29062	1.66123	1.98552	2.36667	2.62915	3.17921
95	0.67708	1.29053	1.66105	1.98525	2.36624	2.62858	3.17825
96	0.67705	1.29043	1.66088	1.98498	2.36582	2.62802	3.17731
97	0.67703	1.29034	1.66071	1.98472	2.36541	2.62747	3.17639
98	0.67700	1.29025	1.66055	1.98447	2.36500	2.62693	3.17549
99	0.67698	1.29016	1.66039	1.98422	2.36461	2.62641	3.17460
100	0.67695	1.29007	1.66023	1.98397	2.36422	2.62589	3.17374
101	0.67693	1.28999	1.66008	1.98373	2.36384	2.62539	3.17289
102	0.67690	1.28991	1.65993	1.98350	2.36346	2.62489	3.17206
103	0.67688	1.28982	1.65978	1.98326	2.36310	2.62441	3.17125
104	0.67686	1.28974	1.65964	1.98304	2.36274	2.62393	3.17045
105	0.67683	1.28967	1.65950	1.98282	2.36239	2.62347	3.16967
106	0.67681	1.28959	1.65936	1.98260	2.36204	2.62301	3.16890
107	0.67679	1.28951	1.65922	1.98238	2.36170	2.62256	3.16815
108	0.67677	1.28944	1.65909	1.98217	2.36137	2.62212	3.16741
109	0.67675	1.28937	1.65895	1.98197	2.36105	2.62169	3.16669
110	0.67673	1.28930	1.65882	1.98177	2.36073	2.62126	3.16598
111	0.67671	1.28922	1.65870	1.98157	2.36041	2.62085	3.16528
112	0.67669	1.28916	1.65857	1.98137	2.36010	2.62044	3.16460
113	0.67667	1.28909	1.65845	1.98118	2.35980	2.62004	3.16392
114	0.67665	1.28902	1.65833	1.98099	2.35950	2.61964	3.16326
115	0.67663	1.28896	1.65821	1.98081	2.35921	2.61926	3.16262
116	0.67661	1.28889	1.65810	1.98063	2.35892	2.61888	3.16198
117	0.67659	1.28883	1.65798	1.98045	2.35864	2.61850	3.16135
118	0.67657	1.28877	1.65787	1.98027	2.35837	2.61814	3.16074
119	0.67656	1.28871	1.65776	1.98010	2.35809	2.61778	3.16013
120	0.67654	1.28865	1.65765	1.97993	2.35782	2.61742	3.15954

121 –160)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
121	0.67652	1.28859	1.65754	1.97976	2.35756	2.61707	3.15895

122	0.67651	1.28853	1.65744	1.97960	2.35730	2.61673	3.15838
123	0.67649	1.28847	1.65734	1.97944	2.35705	2.61639	3.15781
124	0.67647	1.28842	1.65723	1.97928	2.35680	2.61606	3.15726
125	0.67646	1.28836	1.65714	1.97912	2.35655	2.61573	3.15671
126	0.67644	1.28831	1.65704	1.97897	2.35631	2.61541	3.15617
127	0.67643	1.28825	1.65694	1.97882	2.35607	2.61510	3.15565
128	0.67641	1.28820	1.65685	1.97867	2.35583	2.61478	3.15512
129	0.67640	1.28815	1.65675	1.97852	2.35560	2.61448	3.15461
130	0.67638	1.28810	1.65666	1.97838	2.35537	2.61418	3.15411
131	0.67637	1.28805	1.65657	1.97824	2.35515	2.61388	3.15361
132	0.67635	1.28800	1.65648	1.97810	2.35493	2.61359	3.15312
133	0.67634	1.28795	1.65639	1.97796	2.35471	2.61330	3.15264
134	0.67633	1.28790	1.65630	1.97783	2.35450	2.61302	3.15217
135	0.67631	1.28785	1.65622	1.97769	2.35429	2.61274	3.15170
136	0.67630	1.28781	1.65613	1.97756	2.35408	2.61246	3.15124
137	0.67628	1.28776	1.65605	1.97743	2.35387	2.61219	3.15079
138	0.67627	1.28772	1.65597	1.97730	2.35367	2.61193	3.15034
139	0.67626	1.28767	1.65589	1.97718	2.35347	2.61166	3.14990
140	0.67625	1.28763	1.65581	1.97705	2.35328	2.61140	3.14947
141	0.67623	1.28758	1.65573	1.97693	2.35309	2.61115	3.14904
142	0.67622	1.28754	1.65566	1.97681	2.35289	2.61090	3.14862
143	0.67621	1.28750	1.65558	1.97669	2.35271	2.61065	3.14820
144	0.67620	1.28746	1.65550	1.97658	2.35252	2.61040	3.14779
145	0.67619	1.28742	1.65543	1.97646	2.35234	2.61016	3.14739
146	0.67617	1.28738	1.65536	1.97635	2.35216	2.60992	3.14699
147	0.67616	1.28734	1.65529	1.97623	2.35198	2.60969	3.14660
148	0.67615	1.28730	1.65521	1.97612	2.35181	2.60946	3.14621
149	0.67614	1.28726	1.65514	1.97601	2.35163	2.60923	3.14583
150	0.67613	1.28722	1.65508	1.97591	2.35146	2.60900	3.14545
151	0.67612	1.28718	1.65501	1.97580	2.35130	2.60878	3.14508
152	0.67611	1.28715	1.65494	1.97569	2.35113	2.60856	3.14471
153	0.67610	1.28711	1.65487	1.97559	2.35097	2.60834	3.14435
154	0.67609	1.28707	1.65481	1.97549	2.35081	2.60813	3.14400
155	0.67608	1.28704	1.65474	1.97539	2.35065	2.60792	3.14364
156	0.67607	1.28700	1.65468	1.97529	2.35049	2.60771	3.14330
157	0.67606	1.28697	1.65462	1.97519	2.35033	2.60751	3.14295
158	0.67605	1.28693	1.65455	1.97509	2.35018	2.60730	3.14261
159	0.67604	1.28690	1.65449	1.97500	2.35003	2.60710	3.14228
160	0.67603	1.28687	1.65443	1.97490	2.34988	2.60691	3.14195

161 –200)

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
161	0.67602	1.28683	1.65437	1.97481	2.34973	2.60671	3.14162
162	0.67601	1.28680	1.65431	1.97472	2.34959	2.60652	3.14130
163	0.67600	1.28677	1.65426	1.97462	2.34944	2.60633	3.14098

164	0.67599	1.28673	1.65420	1.97453	2.34930	2.60614	3.14067
165	0.67598	1.28670	1.65414	1.97445	2.34916	2.60595	3.14036
166	0.67597	1.28667	1.65408	1.97436	2.34902	2.60577	3.14005
167	0.67596	1.28664	1.65403	1.97427	2.34888	2.60559	3.13975
168	0.67595	1.28661	1.65397	1.97419	2.34875	2.60541	3.13945
169	0.67594	1.28658	1.65392	1.97410	2.34862	2.60523	3.13915
170	0.67594	1.28655	1.65387	1.97402	2.34848	2.60506	3.13886
171	0.67593	1.28652	1.65381	1.97393	2.34835	2.60489	3.13857
172	0.67592	1.28649	1.65376	1.97385	2.34822	2.60471	3.13829
173	0.67591	1.28646	1.65371	1.97377	2.34810	2.60455	3.13801
174	0.67590	1.28644	1.65366	1.97369	2.34797	2.60438	3.13773
175	0.67589	1.28641	1.65361	1.97361	2.34784	2.60421	3.13745
176	0.67589	1.28638	1.65356	1.97353	2.34772	2.60405	3.13718
177	0.67588	1.28635	1.65351	1.97346	2.34760	2.60389	3.13691
178	0.67587	1.28633	1.65346	1.97338	2.34748	2.60373	3.13665
179	0.67586	1.28630	1.65341	1.97331	2.34736	2.60357	3.13638
180	0.67586	1.28627	1.65336	1.97323	2.34724	2.60342	3.13612
181	0.67585	1.28625	1.65332	1.97316	2.34713	2.60326	3.13587
182	0.67584	1.28622	1.65327	1.97308	2.34701	2.60311	3.13561
183	0.67583	1.28619	1.65322	1.97301	2.34690	2.60296	3.13536
184	0.67583	1.28617	1.65318	1.97294	2.34678	2.60281	3.13511
185	0.67582	1.28614	1.65313	1.97287	2.34667	2.60267	3.13487
186	0.67581	1.28612	1.65309	1.97280	2.34656	2.60252	3.13463
187	0.67580	1.28610	1.65304	1.97273	2.34645	2.60238	3.13438
188	0.67580	1.28607	1.65300	1.97266	2.34635	2.60223	3.13415
189	0.67579	1.28605	1.65296	1.97260	2.34624	2.60209	3.13391
190	0.67578	1.28602	1.65291	1.97253	2.34613	2.60195	3.13368
191	0.67578	1.28600	1.65287	1.97246	2.34603	2.60181	3.13345
192	0.67577	1.28598	1.65283	1.97240	2.34593	2.60168	3.13322
193	0.67576	1.28595	1.65279	1.97233	2.34582	2.60154	3.13299
194	0.67576	1.28593	1.65275	1.97227	2.34572	2.60141	3.13277
195	0.67575	1.28591	1.65271	1.97220	2.34562	2.60128	3.13255
196	0.67574	1.28589	1.65267	1.97214	2.34552	2.60115	3.13233
197	0.67574	1.28586	1.65263	1.97208	2.34543	2.60102	3.13212
198	0.67573	1.28584	1.65259	1.97202	2.34533	2.60089	3.13190
199	0.67572	1.28582	1.65255	1.97196	2.34523	2.60076	3.13169
200	0.67572	1.28580	1.65251	1.97190	2.34514	2.60063	3.13148

## Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Menyiapkan barisan dan memberikan penjelasan kepada siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 tahun



Menyiapkan *Free Test*, *Shot Dribbling Test*.





Memimpin *Warming up*.



*Warming up* dengan bola.



Siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 tahun melakukan *Free Test*.



Pengambilan Data.





*Treatmen atau Perlakuan.*



*Treatmen atau Perlakuan.*



Memberikan contoh cara kerja.



*Treatmen* atau Perlakuan.





Siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 tahun melakukan *Post Test*.



Pengambilan data *Post Test*.



#### **Lampian 4. Biodata Diri**

##### **BIODATA DIRI**

**SISWA SSO REAL MADRID  
KELOMPOK UMUR 10 TAHUN  
TREATMEN PENINGKATAN MENGGIRING BOLA  
TAHUN 2011/2016**

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 1. NAMA LENGKAP        | : MUHAMMAD ZAKI ZAMANI   |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : ZAKI   |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : SLEMAN / 26 – 1 - 2005   |
| TINGGI / BERAT BADAN   | : 145 / 40   |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD MUHAMMADIYAH SAGAN / 5  |
| ALAMAT                 | : SENDARI, RT 001 / 018 TIRTOADI<br>MLATI, SLEMAN                                |
|                        |  |
| 2. NAMA LENGKAP        | : EROL TAUFIQUL HAKIM  |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : EROL   |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : YOGYAKARTA / 2 – 1 - 2005  |
| TINGGI / BERAT BADAN   | : 160 / 45   |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD MUHAMMADIYAH SAGAN / 5  |
| ALAMAT                 | : SAMIRONO CT 6 NO 188 RT 009 /<br>003<br><br>CATURTUNGGAL, DEPOK,<br><br>SLEMAN |
|                        |  |
| 3. NAMA LENGKAP        | : BIMA SURYA ATMAJA  |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : BIMA   |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : YOGYAKARTA / 14 – 10 - 2005  |
| TINGGI / BERAT BADAN   | : 140 / 35   |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD N SOMPOKAN / 5  |
| ALAMAT                 | : MARGOMULYO, RT 004 / 014<br>SEYEGAN, SLEMAN                                    |
|                        |  |
| 4. NAMA LENGKAP        | : ABELAZIZ ANAS  |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : ABEL   |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : YOGYAKARTA / 28 – 8 - 2005   |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :  |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD N UNGARAN 1 / 5   |
| ALAMAT                 | : MANGKUKUSUMAN GK 4 / 1539H<br>BACIRO, GONDOKUSUMAN, YK                         |

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 5. NAMA LENGKAP        | : INDRA DJATI SIDHI PUTRA                                    |
| WIJAYA                 |  |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : INDRA  |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : YOGYAKARTA / 5 – 7 - 2005                                  |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :  |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD MUH. SUKONANDI / 5                                      |
| ALAMAT                 | : KALIAJIR KIDUL, RT 005 / 010<br>KALITIRTO, BERBAH, SLEMAN  |
|                        |  |
| 6. NAMA LENGKAP        | : HANIEF NURRAHMAT   |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : HANIEF   |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : YOGYAKARTA / 29 – 10 - 2005                                |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :  |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD MUH. CONCAT DEPOK / 5                                   |
| ALAMAT                 | : Jl. RASAMALA NO 5 GEJAYAN<br>CONDONGCATUR, SLEMAN          |
|                        |  |
| 7. NAMA LENGKAP        | : TEO RANGGA PUTRA   |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : RANGGA   |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : YOGYAKARTA / 29 – 6 - 2005                                 |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :  |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD MARGOYASAN / 5  |
| ALAMAT                 | : BINTARAN KIDUL MG II / 145 YK<br>WIROGUNAN, MERGANGSAN, YK |
|                        |  |
| 8. NAMA LENGKAP        | : RAGA IHTIAR RIZKI AKBAR                                    |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : RAGA   |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : SLEMAN / 9 - 9 - 2005                                      |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :  |
| SEKOLAH / KELAS        | : / 5  |
| ALAMAT                 | : SENDOWO C 67, RT 004 / 054<br>SINDUADI, MLATI, SLEMAN      |
|                        |  |
| 9. NAMA LENGKAP        | : RIZA FEBRI AULIA   |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : RIZA   |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : YOGYAKARTA / 8 – 2 - 2005                                  |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :  |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD MUHAMMADIYAH SAGAN / 5                                  |
| ALAMAT                 | : MUJA MUJU RT 024/008<br>UMBULHARJO YOGYAKARTA              |

10. NAMA LENGKAP : RAZI FEBRI AULIA  
 NAMA KECIL / PANGGILAN : RAZI  
 TEMPAT / TANGGAL LAHIR : YOGYAKARTA / 8 – 2 - 2005  
 TINGGI / BERAT BADAN :  
 SEKOLAH / KELAS : SD MUHAMMADIYAH SAGAN / 5  
 ALAMAT : MUJA MUJU RT 024/008  
 UMBULHARJO YOGYAKARTA
11. NAMA LENGKAP : GENGAM TITAH ARRAYU  
 NAMA KECIL / PANGGILAN : TITAH  
 TEMPAT / TANGGAL LAHIR : YOGYAKARTA / 22 – 11 - 2005  
 TINGGI / BERAT BADAN :  
 SEKOLAH / KELAS : SD MUH. SUKONANDI / 5  
 ALAMAT : KEPRAKAN KIDUL MG I / 1085 YK
12. NAMA LENGKAP : BARIEL SWARNADIPA NUGRAHA  
 NAMA KECIL / PANGGILAN : BARIEL  
 TEMPAT / TANGGAL LAHIR : SLEMAN / 22 – 6 - 2005  
 TINGGI / BERAT BADAN :  
 SEKOLAH / KELAS : SD IT SALSABILA / 5  
 ALAMAT : SOROPADAN, JEMBATAN MERAH  
 IV  
 CONDONG CATUR, DEPOK,  
 SLEMAN
13. NAMA LENGKAP : DAFFA INSAN ADHI PRATAMA  
 NAMA KECIL / PANGGILAN : DAFFA  
 TEMPAT / TANGGAL LAHIR : GUNUNG KIDUL / 27 – 5 - 2005  
 TINGGI / BERAT BADAN :  
 SEKOLAH / KELAS : SDIT LUKMAN AL HAKIM/ 5  
 ALAMAT : JALAKAN, RT 017/004  
 LOGANDENG, PLAYEN, GUNUNG  
 KIDUL
14. NAMA LENGKAP : DAMAR SASONGKO  
 NAMA KECIL / PANGGILAN : DAMAR  
 TEMPAT / TANGGAL LAHIR : SLEMAN / 23 – 8 - 2005

- |                      |  |
|----------------------|--|
| TINGGI / BERAT BADAN | :  |
| SEKOLAH / KELAS      | : SD N DEMAKIJO 1 / 5                                    |
| ALAMAT               | : GUYANGAN, RT 008 /<br>003 NOGOTIRTO, GAMPING<br>SLEMAN |
- 
- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 15. NAMA LENGKAP       | : RADITYA RAIS SYAUQI       |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : RAIS                      |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : BANDUNG / 2 – 2 - 2005    |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :                           |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD MUHAMMADIYAH SAGAN / 5 |
| ALAMAT                 | : NGEMPLAK, JL MONJALI GG   |
| TEMULAWAK              | NO. 21, SLEMAN              |
- 
- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 16. NAMA LENGKAP       | : LUCAS EDGAR GAGE MANCAR |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : GAGE                    |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : SLEMAN / 2 – 6 - 2005   |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :                         |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD KANISIUS KALASAN / 5 |
| ALAMAT                 | : JARAKAN, 003 / 011      |
| TIRTOMARTANI           | KALASAN, SLEMAN           |
- 
- |                        |   |
|------------------------|---|
| 17. NAMA LENGKAP       | : ADAN SYAIF WAFI                       |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : ADAN                                  |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : YOGYAKARTA / 14 – 6 - 2005            |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :                                       |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD MUHAMMADIYAH SAGAN / 5             |
| ALAMAT                 | : NGLAREN NO:94 NGROPOH<br>DEPOK SLEMAN |
- 
- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 18. NAMA LENGKAP       | : MUHAMMAD KRISDHIAN DAFFA  |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : DAFFA                     |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : BEKASI / 24 – 12 - 2005   |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :                           |
| SEKOLAH / KELAS        | : SD MI MA'ARIF CANDRAN / 5 |
| ALAMAT                 | : CANDRAN, SIDOARUM, GODEAN |
- 
- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 19. NAMA LENGKAP       | : DAMIAN GESIT ADITYA NALA |
| NAMA KECIL / PANGGILAN | : GESIT                    |
| TEMPAT / TANGGAL LAHIR | : KLATEN / 27 – 10 - 2005  |
| TINGGI / BERAT BADAN   | :                          |

SEKOLAH / KELAS	:
ALAMAT	: GARUMAN, RT 015 / 007 KALITENGAH, WEDI, KLATEN
20. NAMA LENGKAP	: BAGAS
NAMA KECIL / PANGGILAN	: BAGAS
TEMPAT / TANGGAL LAHIR	:
TINGGI / BERAT BADAN	:
SEKOLAH / KELAS	:
ALAMAT	:
21. NAMA LENGKAP	: EKSEL
NAMA KECIL / PANGGILAN	: EKSEL
TEMPAT / TANGGAL LAHIR	:
TINGGI / BERAT BADAN	:
SEKOLAH / KELAS	:
ALAMAT	:
22. NAMA LENGKAP	: NAIN
NAMA KECIL / PANGGILAN	: NAIN
TEMPAT / TANGGAL LAHIR	:
TINGGI / BERAT BADAN	:
SEKOLAH / KELAS	:
ALAMAT	:
23. NAMA LENGKAP	: NAUFAL
NAMA KECIL / PANGGILAN	: NAUFAL
TEMPAT / TANGGAL LAHIR	:
TINGGI / BERAT BADAN	:
SEKOLAH / KELAS	:
ALAMAT	:



## Lampiran 5. Daftar Hadir

TREATMEN KOMBINASI LATIHAN COERVER DAN LATIHAN KOORDINASI (SISWA SSO REAL MADRID KELOMPOK UMUR 10 TAHUN)

No.	Nama	Bulan																	
		Febuari							Maret										
		15	16	18	21	23	25	28	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24
		Pertemuan																	
		1.Pree test	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18.Post test
1.	Muhammad Zaki Hamzani	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	Erol Toufiqul Hakim	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Bima Surya Atmaja	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Abelaziz Anas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	Indra Djati Sidhi Putra W.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6.	Hanief Nurrahmat	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7.	Teo Ranga Putra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8.	Raga Ihtiar Rizki Akbar	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9.	Riza Febri Aulia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10.	Razi Febri Aulia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11.	Genggam Titah Arrayu	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12.	Beriel Suwarnadipa N.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13.	Daffa Insan Adhi P.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14.	Damar Sasongko	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15.	Raditya Rais Syauqi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16.	Lucas Edgar Gage M.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17.	Adan Syaif Wafa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18.	Muhammad Krisdhian Daffa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19.	Damian Gesit Aditia Nala	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20.	Bagas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
21.	Eksel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
22.	Nain	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
23.	Naufal	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√